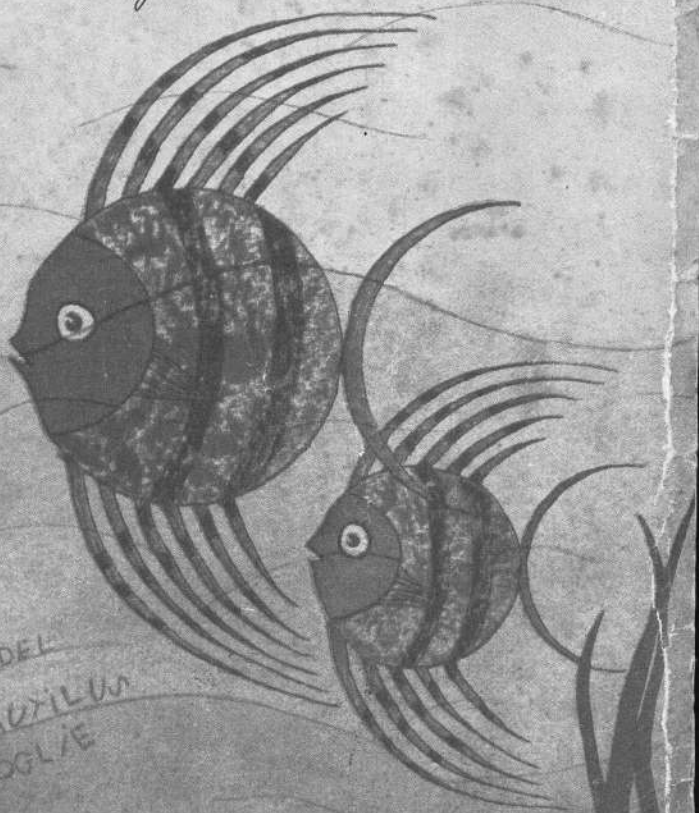
COME SI CUCINA

COME SI CUCINA

Ego

IL



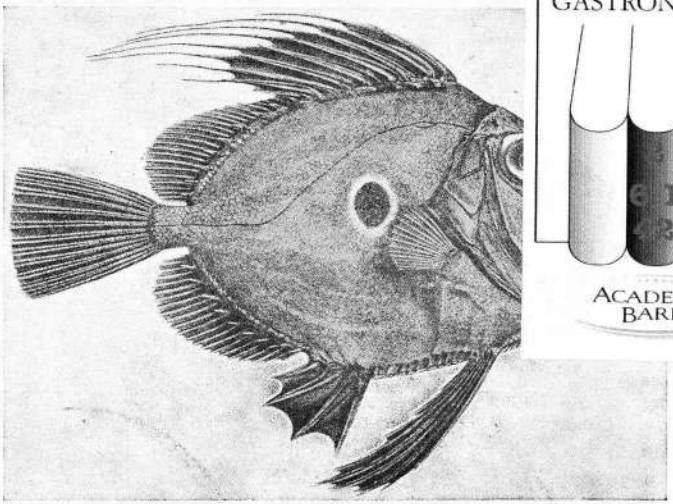
S RICETTE DEL

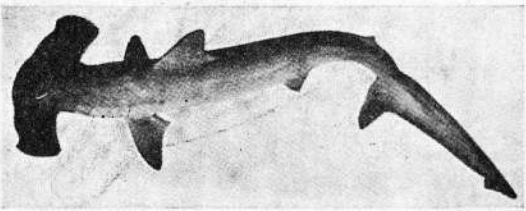
OTTOR NAUTILUS

DI SUA MOGLIE

BIBLIOTECA
GASTRONOMICA

ACADEMIA
BARILLA





COME SI CUCINA IL PESCE

dott. NAUTILUS e SUA MOGLIE

come si cucina il pesce

saggio di antologia gastronomica marinara

Società Per Edizioni Moderne
milano
1935

Proprietà Riservata

Tip. L. CAMBA - Milano - V. P. da Cannobio, 24

Questo volume è
dedicato quasi interamente
alle modeste mense italiane

Parla il dottor Nautilus

— *Un nuovo libro di cucina?*

— *Precisamente.*

— *Ma ne abbiamo tanti.*

— *Mi dispiace contradirla, sora Massaia, ma libri come questi non ce ne sono. Io non ne ho trovati. E sì che ne ho visitate di biblioteche, ne ho interrogati di librai, ne ho scritto di lettere a tutti i miei amici della penisola. Niente! Nei numerosi, libri di cucina (i miei amici Hoepli ne hanno stampati 7 o 8 tutti bellissimi) vi sono qua e là pochi cenni, poche pagine di cucina piscatoria.*

Un libro di cucina dedicato al pesce che insegni alle massaie italiane tutte le possibilità gastronomiche del pesce mancava; mentre l'argomento è della massima importanza osservato dal punto di vista dell'economia nazionale.

Noi importiamo dall'estero molta, troppa car ne; troppi polli, troppi maiali, troppi capi di bestiame. E' un torrente d'oro che vola via. E mentre i nostri pescosi mari non chiedono altro che di dare al nostro paese l'inesauribile ricchezza della loro

fauna, noi continuiamo a trascurare questo straordinario dono del mare nostrum e continuiamo ad avvelenare i nostri organismi con l'uso smoderato della carne.

Il pesce non offre solo un'infinita varietà di sapori dalla tenera dolcezza della trota, alla sapida forza del tonno, dalla soavità della sogliola, alla confortevole tenacità carnosa della seppia, dei polipi, dei totani e dei calamai, dalla fresca compattezza del palombo, della razza, dello smeriglio, alla grassa sensazione lardacea dello storione, dell'anguilla, del pesce spada; dalla grazia briosa della carne della triglia divisa a tocchetti, come per darti la gioia di pregustarli poco a poco, all'opulento gusto del rombo, che un buon gustaio spagnolo chiamò il pesce mejor do mundo.

Carne! Mi vuoi dire quanti gusti ha la carne? Otto o dieci: rene, fegato, cervello, animelle, filoni, bistecche, filetto, nodini, interiori e poi tutto è uniforme. Quando è cotta soltanto la vista ti aiuta, e non sempre, a distinguere che stai mangiando un pezzo di spalla o di coscia.

— Ma se si cambia animale...

— Sì. Giusto. Ma abbiamo così pochi animali a disposizione: agnello, capretto, maiale, montone. E poi, molto raramente, daini, caprioli, cerbiatti, istrice.

Anche nel pollame abbiamo poche varietà perchè non credo che tu vada cercando fagiani o pernici, quaglie o anitre selvatiche...

Ma i pesci ti offrono mille e una sensazione diverse con le loro varietà.

E non dire che il pesce costa caro, che è un genere di lusso; non ripetere le solite sciocchezze della gente scriteriata che quando il pesce costa poco non è buono e quando lo è non può essere comprato da modesti borghesi.

Dici piuttosto che il pesce non sai cucinarlo, non sai apparecchiarlo e pertanto tu non sai quale possibilità gastronomiche puoi ritrarre da poche lire con le quali hai comprato un buon chilo di pesce.

Quando avrai appreso le infinite sensazioni gustative che ti può dare, l'ignobile sarda o la nera seppia, l'aguglia sottile e la salpa, il cabillaud e i cannestrelli, i merluzzetti e le volpine, le anguille e potrei continuare per un pezzo, pesci che a Milano, che è forse la città più cara del mercato italiano, non costano più di 3-4-5 lire allora comprenderai che non occorre avere il portafoglio a fisarmonica per gustare il pesce e spendere poco.

E allora benedirai la fatica della signora Nautilus che ha scritto per te quanto la sua esperienza trentennale di brava massaia le ha insegnato: il massimo gusto colla minima spesa.

Leggi e vedrai.

Dottor NAUTILUS.

PARTE GENERALE

INTRODUZIONE

In questo libro di cucina del pesce noi non ci occupiamo della storia Naturale.

Noi ci siamo proposti invece di fare un'opera d'orientamento nella nomenclatura delle più comuni varietà del pesce che si trovano sul mercato. Un pesce vien chiamato in maniera così differente nelle varie regioni italiane che è davvero difficile orientarsi nella babelica confusione di questa nomenclatura regionale.

Certamente non abbiamo fatto opera completa. Abbiamo gettate le basi che permetteranno ai libri futuri di completare questa opera di chiarificazione e di classazione. E se nei nostri studi di folklore piscatorio vi sono errori, lacune ed omissioni ameremmo che i nostri lettori ce li facessero conoscere per riparare alle nostre manchevolezze nelle edizioni future.

Edizioni future! Non ci si accusi d' immodestia, perchè siamo così convinti della grande utilità della nostra fatica che riteniamo non potrà mancare al nostro libro l'interessamento del pubblico.

Come si classifica il pesce?

Presto detto: pesce **caro** e pesce a **buon mercato;** pesce **grasso** e pesce **magro** pesce **commestibile** e pesce **immangiabile.** Come nella fauna terrestre non si mangiano tutti gli animali, **che sono in terra,** così non si mangiano tutti i pesci che vivono nel mare. Questa è una verità che i pescatori conoscono e che applicano selezionando i pesci con la loro esperienza millennaria.

Per fortuna quasi tutti i pesci che arrivano sul Mercato sono commestibili perchè i pescatori o buttano nel mare i pesci non

mangiabili o se ne servono come esca per la pesca. Abbiamo detto « **quasi** » perchè capita, qualche volta, che s'infiltrano nel mercato pesci che non devono mangiarsi perchè duri, coriacei e quindi di difficile digestione (alcune varietà di razza, parecchie varietà di squali).

Riteniamo di essere nel vero pensando che questo fatto non sarà più lamentato ora che il magnifico Organismo creato dal Regime, che presiede alla pesca italiana saprà fare una doverosa opera di selezione.

Il pesce commestibile sia grasso o magro, sia caro o a buon mercato, rappresenta un potente mezzo di alimentazione, perchè non solo non è inferiore, come apporto nutritivo, alla carne ma ha il vantaggio di essere molto più facilmente digeribile; di dare ai convalescenti, alle persone affaticate dall'eccessivo lavoro, ai bambini, elementi che invano chiederemmo alla carne: fosforo, glicogeno.

Le nostre sobrie popolazioni costiere vivono magnificamente con il loro pane nero, con le loro cipolle, con l'olio del sacro olivo, con il vino generoso delle loro terre che sconosce il battesimo e la cresima dei tavernieri. Le loro zuppe di pesce miscela sapiente di pesce, di pomodoro, di cipolla, di vino e olio è quanto di più completo si può immaginare nell'alimentazione.

Vi sono popoli che si nutrono quasi esclusivamente di pesce (Lapponi, Esquimesi) e v'è un popolo — il giapponese — che ogni giorno sbalordisce il vecchio mondo, che ha come base alimentare il pesce ed il riso.

Chissà quanto influisca sulla fecondità e sulla natalità di questi popoli sulla loro resistenza alla fatica questa alimentazione che contiene oltre tutti gli elementi atti alla nutrizione, anche quelle vitamine delle quali la scienza moderna ha potuto documentare la straordinaria, decisiva importanza sullo sviluppo e sulla vita organica.

Vi sono organi dei pesci che rappresentano un serbatoio di vitamine, come il fegato, il cui olio fu adoperato empiricamente dai nostri antenati quando non se ne conosceva il grande contenuto vitaminico.

Tutto sommato il pesce è un alimento prezioso. Consumare più pesce e meno carne è davvero un dovere per la salute e

per l'Erario. Avvelenarsi tutti i giorni con la carne, che in buona parte viene dall'Estero è un errore imperdonabile. Trascurare questo alimento che il mare ci offre con generosità illimitata è un delitto.

* * *

Ma è un delitto anche per il gusto.

Nessun alimento può dare sensazioni così svariate e squisite come il pesce. Ogni pesce ha il suo sapore. Prendiamo i pesci di grosso taglio. Lo storione, il palombo, il pesce spada, lo smeriglio, il tonno, il rombo, la trota, il salmone, l'alalonga hanno ognuno il loro sapore. La stessa differenza è fra il pesce San Pietro, la razza, la pescatrice, la scòrpena. Nessuno sconosce il gusto speciale della seppia di fronte al polipo, del moscardino di fronte alla seppiola, del truffello di fronte ai calamaretti. I frutti di mare dall'ostrica ai peoci, dalle telline ai datteri, dalle capelonghe alle vongole danno sensazioni gustative diverse. Il pagello è diverso dalla tinca, la mormora dallo sgombro, la salpa dall'orada, il volpino dal grongo. La granceola non si può confondere con il riccio marino, l'aragosta con il longobardo, gli scampi con i gamberetti, le moleche e le pannocchie con il paùro.

Quale altro alimento può dare una gamma gustativa così vasta, così diversa, così multiforme?

La cucina del pesce offre risorse inesauribili ed infinite.

Nelle mani di una brava massaia il pesce diventa una pietanza di un gusto e di una sapidità trascendentali. Ma bisogna pensare che il pesce è un alimento aristocratico: vuole essere trattato con delicatezza, con bravura e con pazienza. Cuocere il pesce in acqua salata e servirlo con una salsa maionese significa standardizzare il gusto del pesce: ed è ciò che fanno moltissimi, perchè non sapendo cucinare il pesce negli altri mille e svariati modi si servono del metodo più semplice e più spicciativo. Forse questa ignoranza culinaria piscatoria è la ragione **vera** del poco consumo del pesce. Non si può mangiare tutti i giorni pesce lesso, pesce in graticola e pesce fritto, perchè questa preparazione primitiva finisce con lo stancare. Vo-

lete introdurre largamente il pesce nella vostra alimentazione? Variate il pesce, la preparazione e la salsa.

La salsa sta al pesce come i brillanti ad una bella signora, la cornice ad un quadro, le onorificenze agli industriali. Non si può andare ad una serata di gala senza avere dei brillanti; non si può esporre un quadro senza cornice, essere un industriale senza avere almeno la croce di cavaliere. Un pesce senza salsa è come un prato senza fiori, un giorno di primavera senza sole, una ragazza senza grazia.

Ed ogni pesce vuole la sua salsa particolare. Non si può sciupare la salsa maionese col tonno, nè la salsa di noci e di mandorle con la razza. Amalgamare il sapore di una salsa con la particolare sapidità di un pesce diventa un problema interessante ed allettante per una brava e sapiente massaia.

Conoscere la cucina del pesce non significa soltanto fare opera di alta gastronomia, ma avere il mezzo di realizzare un risparmio: chi sa cucinare lo sgombro, il luccio, il coregone e la tinca, il luccio sauro e l'aguglia, le sarde e le seppie, la salpa e il sarago... e potremmo continuare per un pezzo, darà da mangiare ai suoi familiari in maniera altamente gustosa, nutritiva ed economica.

* * *

Ma — obbiettano coloro che continuano dal 1° gennaio al 31 dicembre a ingozzarsi di risotto e di cotolette alla milanese — le città dell'interno non possono avere il pesce così fresco come l'hanno le città marinare.

Non è vero. Non vi sono più distanze con i moderni mezzi di trasporto. Milano Torino e Verona distano dal mare due ore e mezza. Bologna può in due ore avere il pesce da Livorno. Se ai mezzi di trasporto si aggiungano i mezzi moderni di conservazione (vagoni frigoriferi - ghiacciaie) è facile convincersi che il pesce arriva nelle città dell'interno in condizioni meravigliose di freschezza.

Ma — obbiettano i carnivori ad oltranza — il pesce vien tenuto nel frigorifero molti giorni.

Questo è vero, ma la colpa è tutta del pubblico. Non si

può pretendere che si butti via il pesce invece di tenerlo nelle ghiacciaie. Si avaria il pesce per questo? Diventa forse nocivo alla salute? No.

— Ma non è lo stesso del pesce fresco.

— Ciò è verissimo. Il pesce tenuto in ghiacciaia perde un po' di quel penetrante odore marino ed un po' della sua sapidità. Se il pubblico comprasse molto otterrebbe il pesce non solo pescato poche ore prima ma anche più a buon mercato perchè diminuirebbero tutte quelle spese generali di conservazione che devono necessariamente pesare sul prezzo. Il limitato consumo del pesce sta nell'incredibile indifferenza delle popolazioni dell'interno verso questo prezioso, indispensabile, gustosissimo mezzo alimentare.

Potrà un modesto volumetto come il nostro riuscire ad interessare e a convertire il grosso pubblico? Non è immodestia il pensarlo. Eppure questa è la fede che ci ha sorretto. La fede smuove le montagne... e fa anche scrivere libri di cucina quando vi sono di mezzo supremi interessi igienici ed economici della Nazione.

E se noi non riusciremo in questo intento lo sapranno fare meglio coloro che seguendo le nostre direttive — e di ciò siamo sicuri — scriveranno volumi più completi e più interessanti del nostro.

MODI FONDAMENTALI DI COTTURA

DEL PESCE

Il pesce può cuocersi nei seguenti modi:

1) **lesso:**
   a) in umido;
   b) à court-bouillon;
   c) alla matelotte;

2) **a vapore;**

3) **fritto;**

4) **arrosto:**
   a) in graticola;
   b) al forno;
   c) à la papillote;

5) **marinato:**
   a) in carpione;
   b) con la cipolla (alla siciliana).

Con questi metodi fondamentali la cucina piscatoria ha creato centinaia di ricette, che esporremo nella parte seconda di questo volumetto, dove indicheremo, per ciascun pesce, le ricette preferibili.

Acquistate una pesciaiola grande a griglia mobile, perchè altrimenti non potete fare della buona cucina marinara.

Pesce in umido. — Prima di cuocerlo dovete squamare, sventrare, lavare rapidamente il pesce in acqua **fredda** e salata.

L'acqua bene aromatizzata (prezzemolo, erbe odorose, foglia di alloro, grani di pepe) deve essere **bollente.** Se volete

utilizzare il brodo di cottura per la minestra non aggiungete vino o aceto o limone. Tenete sempre presente che il brodo di cottura vi offre il mezzo di fare una eccellente minestra (riso o pastina) per lo stesso giorno o per l'indomani.

L'acqua deve essere ben salata (specialmente per i pesci d'acqua dolce) affinchè le carni diventino uniformemente sapide. L'acqua non deve essere molta, ma tanta quanto basta a coprire il pesce.

La durata della cottura è variabile. Una trota di 2 kg. richiede un tempo maggiore che un coregone d'egual peso; i molluschi un tempo minore dei crostacei.

I criteri da seguire per assicurarvi che il pesce è cotto sono: a) pungere il pesce con la forchetta, per constatare se le punte penetrano facilmente (pronto!); b) toccare col dito il dorso del pesce per constatare che cede alla pressione (pronto!); c) vedere se i globi oculari sono usciti dalle orbite (pronto!).

Per evitare che la pelle screpoli bollite a pesciaiola scoperta. Per i pesci di pelle fina (trota, nasello, coregone, ombrina etc.) adottate il sistema di avvolgerli in garza o in un tovagliolino e legarli ben stretti.

Lasciate sempre raffreddare il pesce per 20-30 minuti. Se non avete aggiunto nell'acqua di cottura aceto o vino o limone, passatela a setaccio e conservatela in ghiacciaia per l'indomani (v. ric. 82). Altrimenti buttatela via, ammenochè non ve ne abbisogni qualche ramaiolata per la confezione di qualche salsa.

Il pesce lesso si serve meglio freddo.

Pesce in « court-bouillon ». — Questo metodo di cottura è preferibile sopratutto per i pesci d'acqua dolce: barbo, carpo, carpione, coregone, luccio, lavarello, pesce persico, trota, salmerino etc.

Ma anche con pesci di mare di un certo peso e dalle carni tenere potete ottenere una cottura squisita (dentice, ombrina, nasello, lupaccio, orata, occhione, salpa etc).

Il court-bouillon è un liquido profumato e acido: l'acidità si ottiene o con l'aceto o col vino bianco secco (metodo di lusso). Ma anche adoperando l'aceto il court-bouillon resta un metodo di cottura lussuoso perchè v'impedisce di utilizzarlo per la minestra.

Come si fa? Ecco: mettete in una pesciaiola tant'acqua **salata** quanto basta per coprire il pesce. Aggiungete un trito di cipolla, sedano, carote, un mazzetto di erbe odorose, prezzemolo, timo, una foglia di alloro, grani di pepe, una testa di garofano. Bagnate con un mezzo bicchiere di buon aceto di vino o con un bicchiere o un bicchiere e mezzo di vino bianco secco (marsala, madera). Mettete a fuoco. Dopo mezz'ora il court-bouillon è pronto. Allora situate il pesce sul fondo mobile della pesciaiola e immergetelo in pieno bollore. Rimettete a fuoco.

Quando ricomincia il bollore diminuite il fuoco e lasciate sobbollire per 15-20 minuti circa. Per i criteri di cottura valga quanto detto sopra.

Cottura alla matelotte. — La « matelotte » è gloria della cucina francese.

Si fa preferibilmente con i pesci d'acqua dolce. E' un metodo semplice, che riesce sempre e che dà un ottimo sapore al pesce (luccio, carpa, carpione, barbo, coregone, tinca, anguilla, persico etc.).

Il pesce nettato come di regola, tagliato a piccoli pezzi va messo in una terrina con un po' di sale, olio, una grossa cipolla tritata, uno spicchio d'aglio schiacciato, un po' di carota tagliata a dadi, un mazzettino di prezzemolo e un pizzico di pepe. Si bagna il tutto con vino rosso, in modo da coprire il pesce. Coprite la terrina e lasciate marinare fino a quando dovete cuocere.

Dodici o quindici minuti prima di servire travasate il tutto in un tegame. Fuoco moderato. Dopo che il pesce sarà cotto, levatelo e collocatelo in un piatto.

Finite ora di preparare la salsa. Impastate cinquanta grammi di burro con una cucchiaiata di farina. Mettete la pasta ottenuta nell'intingolo e vedrete che si addenserà come se fosse una salsa vellutina. Rimettete ora il pesce nel tegame. Riportate a fuoco. **Non fate bollire!** Versate il tutto in un vassoio e servite con crostini di pane abbrustoliti. Volete fare le cose artisticamente? Decorate con gamberetti o code di scampi.

Eseguite questa ricetta. Constaterete che è più facile farla che descriverla.

Pesce cotto a vapore. — Per cuocere il pesce in questa guisa, molto raccomandabile, occorre una pentola a doppio fondo di lamiera forata oppure una pesciaiola adatta. Ma se avete la comune pesciaiola collocate fra il fondo e la parte mobile qualche oggetto duro di vetro o di porcellana o di alluminio in maniera da impedire che il pesce venga a contatto del liquido di cottura.

A differenza dei metodi sopra esposti tanto la pentola a doppio fondo come la pesciaiola vanno coperti durante la cottura perchè è il vapore acqueo che deve cuocere il pesce. Il quale deve essere ben salato e fuori dentro una mezz'oretta avanti.

Il liquido di cottura è costituito da acqua aromatizzata, come abbiamo esposto, e addizionata col vino. La gratella (fondo mobile della pesciaiola o della pentola) deve essere bene imburrata. Quando il liquido bolle mettete il pesce, coprite il recipiente con un foglio di carta imburrata e chiudetelo ermeticamente. Sulla pesciaiola potete mettere un peso per ottenere una chiusura più ermetica.

Qualcuno consiglia di mettere nel forno e, di tanto in tanto, aprire il recipiente e inaffiare il pesce con lo stesso liquido di cottura.

Il periodo di cottura è un po' più lungo della bollitura. Questo è un metodo che vi dà un pesce molto saporito.

Frittura del pesce. — Non c'è niente di più difficile della frittura ben fatta del pesce. A cottura terminata voi dovete avere il pesce dalla crosta dorata, croccante e dalle carni tenere e saporite, che conservano l'odore del mare.

Per ottenere una buona frittura è necessario: 1) olio finissimo d'oliva, molto abbondante e **bollente;** 2) pesce molto, molto, molto bene asciutto e infarinato. A queste precise condizioni otterrete la crosta che ostacola la penetrazione dell'olio nello spessore delle carni e permette si cuociano conservandone il profumo.

Qualcuno consiglia (Ada Boni) d'immergere per un istante il pesce infarinato nell'acqua fredda, e poi immediatamente dopo tuffarlo nell'olio bollente. « In tal modo il leggero strato di

farina appena bagnato si solidifica meglio e rende il pesce più saporito, croccante e di migliore aspetto ».

E il burro? Il burro si può adottare per i pesci d'acqua dolce, ma è un metodo di lusso perchè avete bisogno di molto burro per potere comodamente immergervi la vostra frittura. In Francia si consiglia, dall'alta cucina, l'olio d'oliva mescolato con olio di arachide. Ma noi abbiamo un olio d'oliva così eccellente e a buon mercato che sarebbe un delitto non adoperarlo purissimo, come ce lo regala il sacro ulivo.

I pesci da friggersi non devono essere grassi. I pesci molto piccoli (quelli che in pescheria vanno sotto il nome di « **frittura** ») devono essere prima lavati e sventrati e poi tenuti ad ammorbidire per mezz'ora o anche un'ora nel latte. Così trattati acquistano un altro sapore.

Pesce in graticola o alla griglia. — I buongustai ritengono questo il migliore dei modi di cucinare i pesci grossi (ombrina, sarago, branzino, dentice, orata, volpino). Bisogna avere un fornello per la brace perchè il gas non si presta.

La graticola nettata deve essere adattata su uno strato di brace ben distribuito. Ungetela d'olio. Quando è calda collocatevi il pesce che avete tenuto per una mezz'ora da parte, strofinato con un mezzo limone e spolverato di sale e pepe. Durante la cottura bisogna ungerlo di tanto in tanto con una penna di gallina intrisa nell'olio. La cucina siciliana si serve, per parecchi pesci, di un ramoscello d'origano inzuppato d'olio. La cottura deve essere lenta e uniforme. Sia che si tratti di un grosso pesce o di una grossa trancia è indispensabile inciderli con tagli paralleli e obliqui sulle due faccie.

Il miglior condimento del pesce in graticola è l'olio, limone, prezzemolo trito e — per chi lo ama — un saporino di aglio. Se questo intruglio lo fate riscaldare un po' avete la « Salsetta genovese ». Eccellente!

Pesce al forno. — Mettete il pesce lavato, squamato, sventrato, risciacquato e asciugato a **marinare** in un po' d'olio pepato e salato e aromatizzato (erbe odorose) per un po' di tempo. Incidetelo sui fianchi con tagli obliqui e paralleli.

Riscaldate molto il forno. Nella pirofila o nella teglia, mette-

te dell'olio (o del burro). Salate e pepate. Quando il forno è infuocato infornate, dopo avere ragionevolmente inaffiato il pesce con l'olio. Dopo qualche minuto (3-4) aprite il forno per constatare cosa succede. Richiudete e dopo un po' ritornate ad aprire. Il pesce è indorato? Rivoltatelo. Inaffiatelo. Richiudete. Ripetete lo stesso trattamento. La cottura sarà terminata anche quando l'altra faccia è bene indorata.

Pesce « à la papillote ». — E' una modalità di cottura arrosto che rende servizi inestimabili per alcune varietà di pesce. Il pesce deve essere affusolato, rotondeggiante (triglie, sgombero, piccoli caponi, sauro, anguille) e non molto lungo. L'anguilla va tagliata a pezzi, così il gronco, la murena, la lampreda. Lo stesso si fa con lo sgombero, che si taglia in due o tre pezzi.

I pesci devono essere preparati come di regola e bene asciutti. Ritagliate della carta oleata in forma di cuore o rettangolare. Imburrate da un lato solo, da quello che deve restare a contatto col pesce. Collocate il pesce sulla carta; ungetelo con olio o burro, da un lato e dall'altro; salate, pepate, avvolgetelo nella carta e chiudete le estremità dell'involtino pieghettandole. Fate lo stesso con gli altri pesci. Allineate gl'involtini in una pirofila leggermente unta di olio e burro. Infornate per 15 o 20 minuti. Fuoco moderato.

I pesci vanno portati a tavola avvolti nel loro involtino. Sarà bene quindi che gl'involtini siano messi prima su carta bibula e poi su un piatto rivestito da una salvietta.

Volete fare le cose più saporitamente? Preparate una salsa di funghi freschi (preferibile!) o rinvenuti. Mettete un po' di salsa su ogni pesce prima d'involgerlo nella carta oleata. Non avete funghi o non volete affaticarvi? Adoperate un po' di salsa di pomodoro. La vostra preparazione guadagnerà nel gusto e nella tenerezza.

Pesce in carpione. — La carpionatura o la marinatura si fa col pesce fritto, che si vuole conservare per qualche giorno.

E' molto semplice. Si fa soffriggere uno spicchio d'aglio (o due a seconda la quantità del pesce). Si aggiungono erbe odorose. Quando l'aglio è bene indorato si bagna con una bottiglia d'aceto buono (o più se avete molto pesce). Fate restringere fi-

no a metà. Mettete il pesce fritto in un piatto fondo. Versatevi sopra la salsa. Coprite e conservate in luogo fresco.

Pesce con la cipollata alla siciliana. — E' una variante della carpionatura comune, dalla quale differisce dalla quantità considerevole di cipolla, tagliata a fettine, che si fa indorare (soffriggere). La cipolla soffritta non deve essere fritta, ma restare leggermente arrosolata. Si bagna il soffritto con molto aceto. Si fa restringere un po' e poi si versa sul pesce in maniera che la cipolla copra il pesce. E' il metodo che i siciliani adoperano sopratutto col tonno e con le triglie. Voi eseguitelo con i vostri pesci fritti che volete conservare e ve ne troverete contenti.

PREPARAZIONI INDISPENSABILI

Brodi Liebig. — Si confezionano coi prodotti della C.I.L.S.A. (Compagnia Italiana Liebig - Soc. An.) i quali sono un vero e prezioso aiuto per cuoche e massaie e non devono, quindi, mancar mai in dispensa.

Coi Prodotti Liebig - **Puro Estratto di Carne, Estratto di Carne marca « sapis »** e **Dadi Liebig** - si ottengono tre tipi di brodo e, cioè:

a) quello semplice di pura carne di bue, senz'ombra di grasso né di sale, ottenuto col Puro Estratto di Carne Liebig, usato nella misura di 1/3 di cucchiaino per 1/4 di litro di acqua bollente; per consommé e sughi ridurre la quantità d'acqua. Il Puro Estratto Liebig non si acquista sciolto, ma solo negli originali e ben noti vasetti di gres con l'etichetta attraversata dalla firma in blu: J. v. LIEBIG;

b) un brodo di carne e verdura, senza grasso e pochissimo salato, ottenuto con il « sapis », preparato a base di Estratto Liebig con l'aggiunta di estratti di verdure e poco sale, adoperato nella proporzione di 1/2 cucchiaino per circa 1/4 di litro d'acqua;

c) un brodo completo di carne, verdura, grasso e sale,

sciogliendo i Dadi Liebig in acqua bollente: Un Dado ogni quarto di litro.

Aggiungasi che i Prodotti Liebig - oltre che alla preparazione dei vari tipi di brodo - servono a migliorare tutti i cibi: dalle minestre, sia asciutte che in brodo di carne, agli intingoli, dagli arrosti alle insalate, sia cotte che crude.

Per la sua specifica composizione, l'Estratto Puro (« LIEBIG », tout court) si può aggiungere in qualunque momento a qualsiasi vivanda; il « sapis » ed i Dadi sono, invece, più adatti ai cibi di e con verdura, tenendo presente il maggiore o minor contenuto di cloruro di sodio.

Brodo vegetale (ricetta di Ada Boni). — Per sei persone otto scodelle colme d'acqua. Sbucciate nove patate senza affettarle. Mettete in una pentola l'acqua, le patate, tre cipolle, un paio di carote gialle, un piccolo sedano, quattro pomodori e un chiodo di garofano. Salate. Coprite la pentola e lasciate bollire dolcemente per due ore. Levate ora le patate, che potranno essere utilizzate in altro modo. Passate a setaccio e avete ottenuto un brodo aromatico delizioso.

Gelatina di pesce. — Fate bollire in una casseruola dolcemente per mezz'ora un chilo di pesce (teste e code) in un litro e mezzo di acqua leggermente salata (meglio ancora se avete già brodo di pesce perchè la preparazione riesce migliore). Aggiungete 10 fogli di colla di pesce. Passate il liquido attraverso un panno. Chiarificatelo aggiungendo tre chiare d'uova e sbattendo vigorosamente il tutto. Rimettete poi sul fuoco finchè non cominci il bollore. Allora ritirate la casseruola ad un angolo del fornello e fate sobbollire molto dolcemente per un'altra mezz'oretta.

In seguito passate un'altra volta il liquido attraverso un panno o una salvietta. Conservate in ghiacciaia o in luogo fresco. Otterrete così una gelatina che vi sarà di grandissimo aiuto e per conservare il pesce lesso e per decorare grossi pesci lessati.

SALSE

Le salse sono innumerevoli e si somiglian tutte come le ragazze cinesi.

Burro, olio, farina, pepe, sale, brodo (di pollo o di pesce), erbe aromatiche, latte o panna, vino bianco (o marsala, o cognac, o madera), cipolle, prezzemolo, limone, uova, ecco i principali ingredienti delle mille e una salse riportate nei libri di cucina vecchi e nuovi, battezzati in tanti modi.

Senza salse non si entra nel paradiso gastronomico, perchè le salse sono capaci di farvi credere che state mangiando del pesce spada invece del plebeo pesce palombo, comperato a tre o quattro lire al chilo.

E senza salse non si può cucinare il pesce nè si possono ripresentare gli avanzi il giorno dopo.

Diamo le principali e più conosciute ricette, aggiungendone qualcuna di nostra invenzione, non senza prima aver lamentato la deplorevole confusione dei nomi delle salse che finisce col confondere una buona massaia. Così ad esempio la salsa **à la maître d'hotel,** che è davvero una risorsa straordinaria perchè semplice e spiccia, (si fa in un baleno), non solo viene da taluno chiamata « salsa del maggiordomo » (Guerrini) e da altri « salsa risorsa di cuoco » ma viene da alcuni autori modificata in modo da diventare irriconoscibile e da farle perdere il suo pregio maggiore: la grande **semplicità.**

Noi non abbiamo voluto riportare tutte le salse usate nella cucina italiana, perchè molte di esse si adoperano per la carne o per i legumi. Abbiamo descritto le ricette delle salse che sono indispensabili nella cucina del pesce.

Le salse si distinguono in **salse crude** e in **salse cotte;** queste ultime in **salse fredde** e in **salse calde.**

Le salse crude sono la maionese e suoi derivati; la salsa verde e sue varietà, la salsa di mandorle, di noci, di acciughe, di tonno e acciughe, di burro di acciughe e di burro di gamberi.

La regina di queste salse è la maionese; mentre la regina delle altre è la besciamella o balsamella (à la bechamel).

1. Burro di acciughe. — Incorporate tre acciughe in cento grammi di burro, dopo averle pulite, lavate in olio e diliscate e tritate finemente. La bontà di questa preparazione consiste nell'omogeneità. Occorre quindi mescolare bene in maniera di renderla uniforme.

Conservare in luogo fresco; meglio ancora in ghiacciaia durante l'estate.

2. Burro di caviale. — Due parti di burro e una di caviale. Mescolate bene servendovi di un mestolino di legno o meglio ancora di quelle spatoline delle quali si servono i farmacisti per confezionare le pomate. Il caviale si trova in ogni buona drogheria.

3. Burro di gamberi. — Bollite mezzo chilo di gamberi in mezzo litro di vino per quindici, venti minuti. Sgusciate i gamberi. Pestate nel mortaio. Mettete in casseruola 200 grammi di burro: sciogliete; aggiungete il pesto di gamberi; soffriggete versando due o tre cucchiaiate di acqua. Bollite per mezz'ora Conservate in luogo fresco.

4. Burro verde. — Dieci grammi di capperi, un mazzetto di prezzemolo verde, due o tre cetriolini sotto aceto. Pestate in un mortaio. Stacciate e unite il passato a 100-150 grammi di burro, incorporandolo bene.

SALSE ARROSSATE BRUNE E NERE

Appartengono alla categoria delle salse semplicissime da farsi in un momento.

Ingredienti: burro e farina.

Si possono fare cinque preparazioni che prendono nome diverso dal colore cioè dal grado di cottura.

a) **Arrossato semplice.** — Tanto burro quanta farina. Fate cuocere a fuoco lento affinchè la miscela s'indori.

b) **Arrossato di burro.** — Fate cuocere finchè la miscela prenda una tinta rossa più vivace.

c) **Arrossato permanente di burro.** — In un mezzo chilogrammo di burro che avete messo a fondere incorporate a poco a poco tanta farina fino a ottenere una pasta semi-liquida. Quando avrete un bel colore biondo mettere in una terrina.

L'**Alliata** afferma che si può conservare fino a sei mesi.

d) **Salsa bruna.** — Tanto burro quanta farina. Mettere a fuoco vivo; rimestate affinchè la salsa non diventi bruna. Pepe e sale e tanta acqua fino alla consistenza che si vuol dare.

e) **Salsa nera.** — Mettere a friggere del prezzemolo verde in un po' di burro finchè il burro diventi nerastro (evitate di bruciarlo!). Aggiungete un po' di aceto e succo di limone e versate sul pesce bollito.

Metodi molto spicci per le massaie che hanno poco tempo.

5. Salsa agro dolce. — Fate un arrossato semplice (Vedi sopra: a). Preparate dell'acqua zuccherata (20 grammi su cento) bollente ed aggiungete il succo di un limone. Versate nell'arrossato, rimestate e occorrendo acidificate ancora, controllando il sapore.

6. Salsa alla diavola. — E' una varietà della salsa di acciughe.

Lavare, pulire, diliscare, 4 o 5 acciughe. Metterle in acqua bollente per qualche secondo. Toglierle, triturarle finemente con un pugno di capperini e due cipolline. Fondere in padella da 50-100 grammi di burro (se per 4 oppure 8 persone) e aggiungere un buon cucchiaio di farina bianca. Appena il burro

prende colore aggiungete il pesto che avete preparato. Mescolare, bagnare, occorrendo, con un po' d'acqua o — meglio — brodo di carne o di pesce dare un po' di sale, acidificare con un po' di limone. Riscaldare senza bollire e la salsa è pronta.

7. Salsa alla panna. — 100 grammi di burro, un cucchiaio abbondante di farina, un trito di cipolla, sale, pepe, prezzemolo e un saporino di noce moscata. Mettete in casseruola, rosolate e poi aggiungete un bicchiere di panna o, in mancanza, di latte. Bollite per mezz'ora rimestando accuratamente.

8. Salsa mista. — Passate alla macchinetta trita tutto: 2 uova sode; mezzo etto di tonno sott'olio, tre acciughe salate ben lavate, mezzo etto di capperini sott'aceto, mezzo etto di cetriolini verdi sott'aceto, qualche cipolletta sott'aceto, qualche fungo sott'olio.

Mettete questo miscuglio in una terrina, e scioglietelo con la quantità necessaria di olio fine di oliva, versatelo a poco a poco, lavorandolo con il cucchiaio di legno.

Usate questa salsa per pesce bollito guarnito da patate lesse.

9. Salsa Balsamella o bechâmel. — La salsa balsamella è una delle basi della cucina fine, perchè si presta a moltissimi usi ed entra in moltissimi piatti. Essa può farsi: **soda,** quando deve servire per crocchette, budini, cotolette; **liquida,** quando serve come salsa di condimento.

Le dosi per quella soda sono: burro gr. 100, farina gr. 80, latte mezzo litro, parmigiano 2 cuchiaiate, sale, un po' di noce moscata.

Mettete al fuoco in una casseruolina fonda la farina e il burro, rimestando bene: quando hanno formato una pasta che si stacca dal fondo, aggiungete il latte a poco a poco, rimestando sempre, sino a che otterrete ancora una pasta omogenea che si stacchi dal fondo.

Quando si tratta di salsa balsamella usate lo stesso procedimento e aggiungete latte sino alla voluta consistenza, senza cessare dal rimestare col cucchiaio di legno e fare bollire per buoni 5 minuti.

Questa salsa si può legare con qualche tuorlo d'uovo, e si può eseguire anche sostituendo il brodo al latte.

10. Salsa bavarese. — Riducete al fuoco e alla metà due decilitri di aceto forte. Versatelo poi, poco a poco, in un recipiente dove avete mescolato cinque tuorli d'uova con un po' di burro. Rimestate e quando avete versato tutto l'aceto mettete a fuoco dolce o — meglio — a bagno maria. Frullate bene la miscela, aggiungete ancora un po' di burro. Mantenete sul fuoco ed evitate il bollore.

Salsa Bearnese. — Vengono descritti tre modi di fare questa salsa.

11. La prima maniera somiglia moltissimo alla maionese. Invece di olio si adopera il burro. Mettere in una casseruola cinque tuorli d'uovo crudi, sale, pepe e poi fatevi sciogliere una grossa noce di burro. Quando la miscela comincia ad addensarsi ritirate dal fuoco ed aggiungete un altro pezzetto di burro (circa 30 grammi). Un po' di prezzemolo, mezzo cucchiaio d'aceto oppure il succo di un limone. Adoperate questa salsa per pesci di gusto delicato (specie per quelli di acqua dolce), trote, bronzino, nasello.

12. In un bicchiere d'aceto e in altrettanta acqua o meglio brodo vegetale (vedi pag. 28) fate cuocere una cipolla tritata, erbe aromatiche, una foglia di alloro, un po' di sale. Dopo mezz'ora di bollitura aggiungete 50 grammi di burro, un cucchiaino di farina già precedentemente sciolta in un po' d'acqua e due tuorli d'uova. Legare a bagno maria. Adoperatela fredda o calda.

13. Terza maniera. Alla salsa maionese che avete preparata aggiungete un decilitro di sugo di carne, preparato con Puro Estratto di Carne Liebig (pag. 28) per ogni 2 uova adoperate per la salsa (4 uova: 2 decilitri; 6 uova: 3 decilitri). Incorporatevi dei sottaceti (50 grammi per ogni decilitro di sugo di carne). Mettete a fuoco e rimestate energicamente finchè la salsa è quasi per bollire. Togliete dal fuoco e conservate in bagno-maria.

Salsa da adoperarsi per le cotolette di pesce.

14. Salsa bianca. — Incorporate una cucchiaiata abbondante di farina a freddo, in cento grammi di burro. Sciogliete a fuoco vivo; aggiungete una cipollina e del prezzemolo tritati, uno spicchio d'aglio schiacciato. Appena coloriscono, versate un bicchiere di latte (o di panna) mezzo bicchiere d'olio, sale, pepe e qualche goccia di aceto o succo di limone.

A questo punto fate cuocere a fuoco lento. Condensate e riscaldate dentro il pesce lesso che vi è rimasto.

Se adoperate la salsa con pesce lesso preparato al momento, allora la salsa va servita a parte.

15. Salsa bianchetta. — E' molto più semplice ed economica della salsa bianca precedente.

Incorporate un po' di farina con 50 grammi di burro. Sciogliete a fuoco vivo, rimestando. Prima che la miscela arrossi aggiungete un quarto di litro d'acqua. Salate. Pepate. Aggiungete un mazzetto di prezzemolo e una cipolla tritata finemente. Rimettete a fuoco per sette-dieci minuti.

16. Salsa rustica. — E' una salsa fredda a base di pomodoro che riesce molto utile per il pesce lesso del giorno avanti.

Trinciate a grossi pezzi la polpa di cinque pomodori. Mettetela in una terrina. Aggiungete un trito finissimo di prezzemolo, basilico (dosi abbondanti) e di due spicchi d'aglio. Salate. Pepate. Bagnate con mezzo bicchiere abbondante di olio finissimo. Acidulate con aceto. Mettetevi la raschiatura della buccia di mezzo limone. Mescolate bene. Mettete al fresco o in ghiacciaia per parecchie ore, fino al momento di servirvene.

17. Salsa al « Corriere della Sera ». — Ecco come quel gran cuoco che fu il Jarro, fiorentino spirito bizzarro, descrive la ricetta, dedicata al grande giornale italiano.

« Cuocete con burro tre cucchiaiate di scalogni sminuzzati; fateli ridurre di circa la metà; aggiungete sei cucchiaiate di funghi crudi sminuzzati, poi quattro cucchiaiate di salsa vellutina; aggiungete quattro cucchiaiate di tartufi sminuzzati (preferibilmente bianchi); legate tutto il composto, ridotto nella cazzaruola, con un rosso d'uovo.

Avrete una salsa squisita, perfetta ».

Sfido io! Sono convinto che qualche signore capriccioso che

leggerà questo volumetto saprà trovare anche i tartufi per giudicare dell'eccellenza della ricetta, anche fuori stagione.

18. Salsa costa ligure. — Fate una purea di frutti di mare (in maggioranza ricci marini). Aggiungetela alla salsa olandese, incorporandovela con accuratezza. La salsa bene montata acquista un bel colore salmone. Eccellente per i pesci alla griglia.

19. Salsa di acciughe. — Le acciughe (5 o 6) vanno diliscate e ben pulite, poi lavate nell'aceto e pestate nel mortaio. Aggiungete un bel pezzo di burro. Fate liquefare al fuoco. Un pizzico di noce moscata; il succo di mezzo limone. Passate allo staccio e servite.

20. Seconda maniera. — Alle acciughe preparate come sopra si aggiunge, prima un po' di farina (circa un cucchiaio) poi il burro. Mettete a fuoco per circa 15 minuti, bagnate con un po' di brodo nel quale è stato cotto il pesce e poi un pezzettino di prosciutto crudo, capperi, e, se ne avete sottomano, erbe odorose.

21. Salsa di alici. — E' quasi uguale alla salsa di acciughe. Si ricorre a questa salsa quando non si ha del burro sottomano.

Prendete 10 alici, lavatele in olio, pulitele, diliscatele, aggiungete uno spicchio d'aglio. Schiacciate, mescolate, passate a staccio. Mettete il passato a fuoco, bagnate con mezzo bicchiere d'olio e aggiungete un po' di aceto o di succo di limone.

22. Salsa di canestrelli. — Molto semplice ma non altrettanto saporita come quella delle vongole, è la salsa di canestrelli, perchè sono più grossi e più duri. Dato il basso prezzo di questi **frutti di mare** è bene conoscere questa salsa, che è un buon surrogato della precedente.

Per riuscire bene vi sono due segreti: il primo è di lavare in molte acque per far perdere la sabbia; il secondo è di non cuocerli troppo perchè induriscono. E' bene quindi provarne il grado di cottura di tanto in tanto. Per tutto il resto la salsa si prepara perfettamente come la salsa di vongole (ric. 36).

23. Salsa di capperi. — Somiglia molto alla salsa inglese. Invece delle uova vi sono i capperi che danno alla salsa un gusto predominante. Burro grammi 100; farina due cucchiaiate. Arrosolate; aggiungete 50 grammi di brodo di pesce, condite con sale e pepe. Ritirate dal fuoco e mettete dentro 50 grammi di capperi interi. Un filo di aceto. Servite la salsa quando è cremosa e filante.

24. Salsa di funghi. — Si può fare con i funghi secchi. Prendetene un etto, lavateli bene, e immergeteli per un po' in acqua calda. Preparate con olio di oliva fine, una piccola cipolla, prezzemolo ed aglio tutto finemente tritato. Quando ha preso un po' di colore aggiungete i funghi, rimestate, aggiungete burro impastato con un cucchiaio di farina, sale e pepe; diluite con mezzo litro di brodo, e due cucchiai di salsa di pomidoro; finite di cuocere molto lentamente per circa mezz'ora.

25. Salsa di limone alla triestina. — Fate fondere a fuoco lentissimo 50 grammi di burro, mettete un cucchiaio di zucchero, fate ingiallire leggermente; aggiungete un cucchiaio di farina e, quando è bene amalgamato, un cucchiaio di pan grattato. Rimestate continuamente fino a quando la salsa diventa bruna; bagnate con 3 o 4 cucchiai d'acqua calda, aggiungete il succo di mezzo limone; fate bollire a fuoco lento per qualche minuto e servite.

26. Salsa di mandorle. — Mettete 100 grammi di mandorle in acqua fredda, il giorno prima, o in acqua bollente lo stesso giorno; pelatele; mettete in mortaio con 50 grammi di midollo di pane inzuppato di aceto forte di vino; un pugno di prezzemolo e 5 alici diliscate. Pestate finemente; stacciate; diluite con mezzo bicchiere d'olio e il succo di due limoni.

Facile, semplice ed eccellente per pesce lesso.

27. Salsa di noci. — Pestate 100 grammi di noci dopo averle ben pulite in un mortaio aggiungendovi 50 grammi di midollo di pane, inzuppato di acqua, due spicchi di aglio; pepe, sale e succo di limone.

Passate allo staccio, diluite con mezzo bicchiere di olio. Si adopera fredda per pesce lesso caldo.

28. Salsa di olive e capperi. — Alcuni autori la chiamano salsa del papa o papalina. E' una salsa molto modesta ed economica.

Capperi sotto aceto e tanta polpa di olive dolci quanto è il peso dei capperi. Tritate finemente colla mezzaluna. Preparate poi un tritato di cipolla che metterete ad arrosolare con burro, aggiungendo un po' d'acqua o meglio del brodo di pesce. Buttatevi il tritume dei capperi e delle olive. Fate bollire per qualche minuto. Acidificate con aceto. Occorrendo aggiungete un po' di farina e burro e in ultimo una acciuga diliscata e tritata.

29. Salsa di peperoni. — Adoperate questa salsa estiva per pesci grassi o di sapore aspro. Riesce bene se avrete la pazienza di spellare bene i peperoni.

Prendete peperoni dolci rossi e verdi; nettateli, fateli arrostire un po' sulla brace o sul gas per poterli spellare facilmente. Tagliateli a fettine che farete soffriggere in olio bollente nel quale, prima, avrete messo a indorare uno spicchio d'aglio tritato. Fate cuocere dolcemente, salateli e aggiungete qualche cucchiaio di salsa di pomidoro.

30. Salsa di pomidoro. — Soffriggete nell'olio abbondante cipolla e, quand'è dorata, aggiungete qualche spicchio d'aglio, un po' di sedano e di basilico e poi il pomidoro tagliato a pezzi con i semi. Salate e pepate.

Quando la salsa è cotta si passa allo staccio o meglio nelle apposite macchine passa-pomidoro.

31. Seconda maniera. — Fate cuocere il pomidoro tagliato a metà e leggermente spremuto con cipolla affettata. Salate. Passatelo quando sarà ristretto e fatelo riscaldare con olio e burro.

32. Salsa di pomidori pelati. — Preparate il soffritto di cipolla e di aglio. Pelate i pomidori, tagliateli a metà, toglietene

i semi e fateli soffriggere e sciogliere insieme al soffritto. Quando sono cotte aggiungete, sale, pepe e un po' di basilico. Durante l'inverno adoperate i pomidoro pelati Cirio.

33. Salsa di pomidoro alla contadina. — Si fanno soffriggere molti spicchi d'aglio schiacciati nell'olio e vi si fanno cuocere i pomidori pelati e puliti dai semi. Pepe, sale e basilico.

34. Salsa di spinacci. — Gli spinacci si cuociono senz'acqua, ma devono essere prima molto bene lavati e poi messi a sgrondare. Per cuocerli basta metterli sul fuoco a recipiente coperto con un po' di sale; l'acqua si produce da se sola con la cottura. Cotti che siano si spremono, si tritano e si stacciano. La purea così formata si rimette a fuoco con un po' di burro, farina e latte in proporzione.

35. Salsa di tartufi. — Tagliate a fette sottilissime i tartufi: metteteli in casseruola con burro sciolto, sale e pepe, fateli un po' rinvenire, indi toglieteli e mettete nella casseruola una noce di burro impastata con un cucchiaio di farina; aggiungete un po' di cipolla molto finemente tritata, fate dorare, fate cuocere con brodo; unite prezzemolo trito, un mezzo bicchiere di marsala e una cucchiaiata di sugo di carne. Quando la salsa è ben legata e vellutata aggiungete i tartufi, rimestate e servite.

36. Salsa di vongole (o di telline, di cozze, di datteri). — E' la famosa salsa onde sono celebri gli spaghetti partenopei. Ricordate che un chilo di vongole bastano appena a condire 4 porzioni di spaghetti. Per fortuna le vongole costano poco.

Lavate bene e mettete in una casseruola vuota un chilo di vongole. Il calore le fa aprire e le fa emettere l'acqua, che conserverete.

Sgusciate le vongole e lavatele ripetutamente in acqua corrente perchè perdano la sabbia che contengono. Preparate ora un tritato di cipolla, di prezzemolo e di uno spicchio d'aglio. Soffriggete il tritato in una casseruola dove avete messo olio e burro a parti uguali. Quando il soffritto è pronto gettatevi le vongole e fate rosolare lievemente. Aggiungete mezzo chilo di pomodori maturi (durante l'inverno servitevi dei pomodori pelati Cirio) sbucciati privi di semi e tagliati a fettine. Mettete poi la stessa acqua che hanno emessa le vongole, che passerete

prima all'etamine. Fate bollire a fuoco lento. Al momento di servire riscaldate leggermente.

Allo stesso modo si preparano altri frutti di mare (telline, cozze, datteri).

37. Salsa favorita. — Prendete due o tre acciughe, uno o due scalogni, un bicchierino di cognac; pestate in mortaio; passate a setaccio; incorporate poco a poco nella salsa maionese.

38. Salsa fricassea italiana. — Rosolate una cucchiaiata di farina in 50 grammi di burro. Versatevi poco a poco dell'acqua leggermente salata e pepata; aggiungete un po' di prezzemolo finemente tritato. Bollite per dieci minuti a fuoco lento. Togliete dal fuoco e aggiungete due tuorli d'uova con due cucchiai d'olio. Rimestate bene. Aggiungete alla fine il succo di mezzo limone e servite.

39. Salsa genovese per pesce lesso. — Un tuorlo d'uovo rassodato, 15 grammi di capperi, la polpa di tre olive in salamoia, 40 grammi di pignoli, un po' di midolla di pane grossa quanto un uovo, imbevuta in aceto e poi strizzata, un po' di prezzemolo, mezzo spicchio d'aglio, un'acciuga salata, una presa di sale e pepe.

Tritate prima l'aglio e il prezzemolo finissimamente; poi mettete il trito insieme con gli altri ingredienti in un mortaio. Pestate. Passate allo staccio; diluite con olio e insaporite con un po' di aceto controllandone il sapore.

E' uno dei capolavori della cucina genovese. Basta per 600 grammi di pesce.

40. Salsa gialla o alla marinara. — Le seguenti proporzioni sono per un pesce lesso di circa un chilogramma.

Burro 50 grammi; tre cucchiaini di farina. Fate un arrossato (Vedi pag. 31). Versate poco a poco 100 grammi di brodo del pesce che avete bollito. Quando vi accorgerete che la miscela che state bollendo non aumenta più ritirate dal fuoco ed aggiungete due cucchiai di olio d'oliva ed un tuorlo d'uovo fresco. Rimestate bene. Aggiungete infine sale e pepe e succo di li-

mone. Lasciate raffreddare e versate sul pesce, che adornerete con prezzemolo e magari con qualche sotto aceto artisticamente.

41. Salsa aromatica. — Preparate un pesto con due spicchi d'aglio, un mazzettino di prezzemolo fresco e due peperoni sotto aceto. In una casseruolina mettete 150 grammi di capperi sotto aceto, un decilitro di olio purissimo di oliva e il pesto suddetto. Fuoco moderato per dieci minuti. Aggiungete 20 grammi di salsa di pomodoro, 4 cucchiai di aceto e mettete a fuoco ancora per dieci minuti. A questo punto versate un bicchiere d'acqua e fate bollire per altri 20 minuti. Si conserva per usarla al bisogno.

Eccellente per le cotolette di pesce.

42. Salsa ideale. — Alla salsa maionese aggiungete un tritume di tartufi, cetrioli, paprika, cerfoglio, giambone. Incorporate lentamente, aggiungete in ultimo due cucchiai di champagne secco.

43. Salsa inglese. — Sotto questa denominazione vengono descritte parecchie salse sostanzialmente diverse l'una dall'altra.

A nostro modesto giudizio la vera salsa inglese o, per lo meno, quella che può essere utilissima nella cucina del pesce è la seguente.

Lasciate macerare 100 grammi di funghi in mezzo litro di vino bianco e rimestateli di tanto in tanto. Dopo tre giorni mettete a fuoco, aggiungete un mazzettino di timo, 10 grammi di coriandoli in grani, una foglia di lauro, 5 grammi di pepe in grani e tre peperoni rossi di Caienna. Fuoco vivo. Riducete a metà. Colate il liquido in una bottiglia e conservate in luogo fresco.

Questa salsa vi sarà di grandissimo aiuto per insaporare il brodo di pesce.

44. Salsa italiana. — Mescolate in una casseruola 50 grammi di burro e due cucchiaiate abbondanti di olio. Sciogliete ed aggiungete 10 grammi di funghi, cipolla e prezzemolo tritato. Fate arrosolare lentamente e andate aggiungendo uno spicchio d'aglio, un chiodino di garofano ed una foglia di alloro. Quando

il tutto è bene colorito si aggiunge un pizzico di farina ed un cucchiaino di estratto di carne. Fate bollire a piccolo fuoco per una buona mezz'ora. Digrassate e servite caldo.

45. Seconda maniera. — Alcuni consigliano la seguente ricetta:

Bollite in un bicchiere di vino bianco prezzemolo e cipolla tritati finemente ed un mazzetto di erbe aromatiche. Fate restringere aggiungendo un buon cucchiaio di olio. Fate bollire ancora e poi aggiungete un po' d'acqua leggermente amidata e salata. Un altro pezzo di burro; altri dieci minuti di cottura e la salsa è pronta.

46. Salsa ligure. — Mettete due cucchiai di scalogno ben tritato in una casseruola dove avrete versato mezzo litro di vino rosso. Bollite fino a ridurre a un terzo. Aggiungete tre cucchiai di salsa spagnola. Al momento di servire aggiungete 200 grammi di burro di gamberi, o di acciughe o di alici; date un sapore di succo di limone, un'ultima rimestata e servite.

47. Salsa marinara. — Cento grammi di vino bianco, uno spicchio d'aglio, sale, pepe, erbe odorose. A questi ingredienti aggiungete cipolline rosolate prima nel burro. Mettete tutto in casseruola. Appena bolle aggiungete una noce di burro, un cucchiaino di farina e venti grammi di funghi secchi oppure 50 grammi di funghi freschi. A cottura terminata levate l'aglio e le erbe e fate riscaldare dentro questa salsa il pesce bollito.

SALSE MAIONESI

La salsa maionese è una così grande conquista gastronomica che non reca meraviglia il fatto che si sia tentato di modificarla o di farla con ingredienti diversi degli usuali olio e tuorli d'uovo.

Abbiamo la **maionese monovina** per coloro che vogliono risparmiare le uova e non l'olio; la **maionese comune;** la **salsa tartara** che come vedremo non è che salsa maionese; la **bearnese;** la **maionese verde;** la **maionese rossa** e infine la **maionese riparata** che è quella che permette la rifazione di una maionese non riuscita.

48. Salsa maionese monovina. — Ingredienti: un tuorlo d'uovo, olio quanto ve ne occorre per la salsa che volete fare e pazienza da certosino.

Sciogliete il tuorlo d'uovo, più fresco che potete avere, aggiungete un pizzico di sale e mescolate con un manico di forchetta o con un mestolino di legno. **Bisogna sempre mescolare nella stessa direzione perchè altrimenti la salsa si rompe o si straccia o si slega.** Aggiungere goccia a goccia in principio olio d'oliva, continuando a rimestare. Mano a mano che l'olio si amalgama con l'uovo aggiungete dell'altro olio e così di seguito. Quando la salsa è diventata dura si potrà aggiungere olio in maggior dose e succo di un limone, finchè avrete la quantità da voi desiderata. Dicono i sapienti che con un tuorlo d'uovo fresco lavorato in ambiente fresco si può riuscire a fare anche mezzo litro di maionese.

Ma noi preferiamo la seguente:

49. Salsa maionese comune. — Si fa non con un tuorlo ma con due, quattro, sei e magari otto uova a seconda che i commensali siano quattro, otto, dodici, sedici. Sostanziosa, gustosa e riesce quasi sempre.

La tecnica è uguale in quanto nei tuorli d'uova si versa goccia a goccia l'olio d'oliva. Tenere presente che per ogni due tuorli si devono aggiungere sei o sette cucchiaiate di olio. Quando la salsa è bene legata, si aggiunge un po' di sale, qualche goccia di aceto e il succo di mezzo limone: le dosi sono per due tuorli.

50. Salsa maionese riparata. — Quando il diavolo ci mette la coda (bazzica pure in cucina il Maligno per fare perdere la pazienza alle buone massaie) la maionese che state preparando con tanta cura va alla malora o, come dicono i classici, si straccia, si slega, va in olio, si rompe. Per quale ragione? Mah! i tuorli d'uova non erano freschi o voi avete modificato, senza accorgervene il movimento iniziale o avete versato troppo olio tutto in una volta.

In questo caso avete due modi di riparare:

a) aggiungendo un filo di aceto e ricominciando a mescolare; b) rifacendo la salsa con un altro tuorlo d'uovo in altro

recipiente. Quando la salsa è bene montata cominciate ad aggiungere la salsa che v'è andata a male e in piccole quantità, sempre rimescolando pazientemente. Spessissimo il procedimento riesce. Avete perduto un tuorlo d'uovo, ma avete guadagnato la salsa.

51. Salsa maionese rossa (alla marion). — Aggiungete poco a poco alla salsa maionese da mezzo a un cucchiaio di salsa di pomodoro già cotta rimestando lentamente. E' una salsa che vi farà fare una magnifica figura e che lascerà perplessi i vostri famigliari tanto è irriconoscibile alla vista e al gusto questa salsa, così preparata.

52. Salsa maionese verde. — Alla salsa maionese già preparata aggiungete spinacci cotti e passati a setaccio insieme ad un pesto di menta (poca) e di prezzemolo.

53. Salsa maître d'hotel fredda. — Qualche autore la chiama salsa « del mastro di casa », del « maggiordomo », « risorsa di cuoco ».

Si prepara in un baleno. Burro e prezzemolo ben tritato. Impastate bene. Se i piatti dove dovete mettere le vivande sono ben caldi — e se non lo sono potete riscaldarli — allora distribuite in ognuno un po' della pasta che avete preparata. La pasta si scioglie da sè. Qualche goccia di limone. Mettete la vivanda calda sopra. Pronti!

Questa è la vera salsa « **maître d'hotel** » che trova la sua principale indicazione quando avete cotto il pesce alla graticola.

54. Salsa maître d'hotel calda. — Burro (calcolato 10 grammi per persona) prezzemolo ben tritato, pepe e sale, un po' di cipolla finissimamente tritata, un saporino di noce moscata, succo di limone o un po' di aceto in giusta proporzione (calcolate un limone o mezzo cucchiaio di aceto per 5 persone). Sciogliete a fuoco lento. Non fate bollire affinchè il prezzemolo rimanga verde. Eccellente per avanzi di baccalà o di pesce lesso.

55. Salsa maltese. — Se nella salsa olandese aggiungete la raschiatura di scorza di arancio oppure un cucchiaio di curaçao avrete la salsa maltese.

56. Salsa menta. — E' una salsa aromatica.

Immergete per un attimo foglie di menta tagliate a liste nell'acqua bollente. Asciugatele; mettetele nella seguente miscela: mezzo bicchiere d'acqua, mezzo d'aceto e due cucchiai di zucchero bene sciolto. Dopo mezz'ora di infusione è pronta per l'uso.

57. Salsa messinese per pesce. — In burro od olio soffriggete della cipolla tritata, aggiungete del brodo dove avete cotto il pesce e un po' di vino rosso. Rimettete sul fuoco; dopo 5 minuti aggiungete due scalogni e 20 grammi di funghi secchi (rinvenuti prima in acqua calda) o 50 di funghi freschi. Lasciate sul fuoco mezz'ora. Passate allo staccio. Rimettete quindi sul fuoco aggiungendo una piccola noce di burro.

Serve bene per riscaldarvi dentro gli avanzi di pesce.

58. Salsa normanna. — Fate sciogliere in una casseruola un etto di farina con un etto di burro; diluite e fate cuocere dolcemente con circa un quarto di litro di brodo preparato con Estratto Liebig (pag. 27), ed il succo di un limone; legate questa salsa con 4 tuorli d'uovo ed ancora mezzo etto di burro aggiunto a poco a poco; lavoratela col mestolo a fuoco lentissimo senza far bollire. Salate e aggiungete se vi piace un po' di zucchero. Al momento di servire potete aggiungervi 4 uova sode e un po' di prezzemolo, tutto finemente tritato. A questa salsa si può anche aggiungere un passato di verdure varie e legumi, già cotti in varie maniere (all'olio, al burro, al sugo di carne « Liebig ») per esempio carciofi, piselli, sedani, asparagi, o anche passati di pesce o di prosciutto cotto.

59. Salsa olandese. — E' una salsa molto semplice ma che deve essere preparata a bagno-maria per riuscire bene. Ingredienti: burro, uova, sale e pepe, limone o aceto-moscato. Proporzioni: un uovo per ogni trenta grammi di burro.

Tecnica: mescolate il burro e i tuorli d'uova nelle proporzioni dovute (100 grammi per otto persone). Scaldate a bagnomaria, rimestate lentamente sempre nello stesso senso, aggiungete qualche po' di burro se la salsa si addensasse. In questo caso, togliete dal fuoco e rimestate con la precauzione di ag-

giungere acqua fredda nel bagno-maria. Appena si ottiene la consistenza dovuta — come maionese — aggiungete pepe, sale e succo di limone.

Qualche autore raffinato aggiunge qualche goccia di aceto nel quale si è fatto macerare per qualche ora un po' di noce moscata (un grammo in un cucchiaio di aceto).

60. Salsa semplicissima. — Burro, prezzemolo abbondante finemente tritato, sale, pepe, succo di limone.

61. Salsa parigina. — Bollite sei cucchiai di aceto con sei grani di pepe. Riducete alla metà e ritirate dal fuoco. Quando è freddo aggiungete mezzo bicchiere di brodo di pesce. Il liquido così ottenuto lo verserete in una casseruola dove avete messo cinque tuorli d'uovo e 150 grammi di burro. Rimestate e occorrendo aggiungete un po' di burro.

Si serve calda.

SALSE PEPATE

Si fanno in diverse maniere.

62. Fredda. — Sciogliete un po' di sale nell'aceto, aggiungete olio (2 cucchiai per ogni cucchiaio di aceto); sbattete bene con la forchetta e poi, in ultimo, aggiungete del pepe tenendo conto del gusto degli invitati.

63. Calda. — Fate ridurre di un terzo un buon bicchiere di aceto a fuoco in una casseruolina. Aggiungete una foglia di alloro, uno spicchio d'aglio, uno scalogno e del sale e in ultimo un po' di pepe. Passate allo staccio e servite.

E' una salsa molto forte e per stomaci resistenti. Se ne può attenuare l'asprezza con l'aggiunta di un po' d'olio.

Terza maniera. — Consiste nell'aggiungere una salsa pepata nel brodo vegetale.

64. Salsa per pesce ai ferri. — Questa salsa è buona non solo per pesci in graticola e allo spiedo sui carboni ma anche

per ripresentare gli avanzi di pesce cotto arrosto il giorno prima. Rossi d'uova rassodati; tante acciughe grosse pulite e diliscate quanti sono i rossi, olio e succo di limone. Incorporate bene rossi e acciughe; passate allo staccio, versatevi poi l'olio e in fine il succo di limone quanto basta a fare una crema filante.

Mettete in saliera e servite. Se il pesce è del giorno avanti riscaldate bene la salsa.

65. Salsa piccante o saporita. — Vi sono parecchie maniere di fare questa salsa. In alcuni libri si consiglia di adoperare come ingrediente principale le acciughe. Ma allora è meglio ricorrere alla salsa di acciughe.

La salsa piccante si fa nel seguente modo: fondete un pezzo di burro grosso quanto un uovo di piccione: aggiungete una cucchiaiata di farina e rimescolate bene con un cucchiaio di legno. Appena cominciano a colorire aggiungete un po' di carote, timo, cipolle, chiodi di garofano e occorrendo un po' d'acqua o di brodo. Quando tutto è arrosolato aggiungete un bicchiere di vin rosso, un bicchiere di acqua ed un cucchiaio di aceto. Bollite per una mezz'ora e passate allo staccio. Al momento di servirvene fate riscaldare.

Questa salsa è consigliabile per lo sgombero, lo smeriglio, la razza, il palombo.

66. Salsa ravigote (d'erbe). — E' una salsa che si compone a freddo. Qualche autore, che consiglia il fuoco, vuol dire che non la conosce, perchè l'aroma e il profumo diminuiscono o si perdono.

Per prepararla dovete avere sotto mano salvia, pimprinella, cerfoglio, crescione, prezzemolo, aglio, cipollina, basilico, capperini e foglie teneri di sedano. Adoperate venti grammi di capperini e per le erbe aromatiche usatene a parti quasi uguali. Tritate molto finemente; aggiungete dell'olio ed un tuorlo d'uovo crudo. Rimestate rigorosamente versandovi di tanto in tanto un po' di aceto. Continuate a rimestare finchè avete ottenuto la consistenza di una salsa.

67. Salsa romana. — Diliscate 120 grammi di alici debitamente lavate. Impastate la polpa con un saporino di spicchio

d'aglio ed una presina di origano. Mettete a fuoco lento e aggiungere tanto olio quanto basta a liquefare le alici. Quando le alici sono liquefatte aggiungete un cucchiaio di salsa di pomodoro, un po' di brodo o di pesce, o di carne e il succo di un limone. Quando la salsa è cremosa e filante levarla dal fuoco.

Si serve calda.

68. Salsa semplice. — Un bicchiere di latte, 4 cucchiaiate di pane grattato, un pizzico di sale, un pizzico di zucchero, due foglioline di menta. Tenere al fuoco per cinque minuti. Incorporate 25 grammi di burro e qualche goccia di limone. Tenete caldo a bagno-maria. Prima di servire togliete la menta.

69. Salsa d'Orleans. — Preparate dell'arrossato (Vedi pagina 31) o servitevi dell'arrossato di burro permanente se l'avete sotto mano.

In una casseruola mettete a fondere 50-70 grammi di burro, 4 cucchiai di aceto, una cipollina tritata, sale e pepe. Quando è ben colorito aggiungete il seguente tritato così formato: una carota cotta, tre bianchi d'uovo rassodati, un cucchiaio di capperini sotto aceto. Appena caldo servite.

70. Salsa soubise. — Fate cuocere a fuoco lento tre cipolle e nel frattempo preparate un arrossato (Vedi pag. 31). Quando le cipolle sono ben cotte, stacciatele. Mettete poi nell'arrossato due o tre cucchiai di latte o di panna, un po' di sale e pepe. Appena bolle aggiungetevi il passato di cipolle, un saporino di noce moscata e occorrendo un po' di latte.

71. Salsa soubise II°. — Ben altra formula è quella che ci dà Olindo Guerrini (l'indimenticabile Lorenzo Stecchetti) nel suo aureo libro e che ho diverse volte eseguito con molta soddisfazione della mia famiglia.

« Mondate cinque o sei grosse cipolle trite e passatele al burro sopra un fuoco leggero, perchè non prendano colore, aggiungete un po' di farina, mescolate, salate, impepate, bagnate con panna dentro la quale avrete sciolto una pallottolina di zucchero, fate ridurre a gran fuoco perchè diventi densa e scaldatevi gli avanzi o involgeteli dentro, dopo aver passato la salsa

per staccio e riscaldato di nuovo. Se la salsa vi riuscisse liquida, legate con rosso d'uovo. Strizzate nell'impasto qualche goccia di limone ».

72. Salsa Spagnola. — Se qualcuna delle nostre lettrici vuole confondersi non deve fare altro che leggere le descrizioni che ne danno gli autori più recenti. Una è completamente diversa dall'altra. Noi abbiamo sperimentata e trovata eccellente la formula dettata da Jarro in uno dei suoi magnifici almanacchi gastronomici.

« La salsa spagnola si fa con quattro tuorli d'uovo assodati, tritati e sciolti in sei cucchiaiate di olio, che getterete giù a poco per volta; un pizzico di sale, di spezie una cucchiaiata di aceto; sbattendo tutto, per qualche tempo, riducete la salsa liscia e senza grumoli ».

73. Salsa tartara. — Si ottiene aggiungendo alla salsa maionese un po' di senape. C'è chi consiglia d'incorporarvi anche prezzemolo, cappellini e filetti d'acciughe. Ma la maionese è così buona da per sè stessa che non necessita di altri ingredienti.

74. Salsa tartara II. — Prendete 2, 4 o 6 tuorli d'uovo ben rassodati — a seconda la quantità di salsa che vi abbisogna — lavorateli bene in modo da trasformarli in una pasta liscia. Versate su questa pasta, sempre rimestando nello stesso senso, olio goccia a goccia. Appena la salsa sarà montata aggiungete un po' di sale e aceto di vino: un cucchiaio per ogni due uova.

75. Salsa tartara composta. — Alla salsa maionese aggiungete un pesto di cetriolini, capperi, funghi sotto aceto, prezzemolo e cerfoglio a parti uguali.

76. Salsa tonnata con acciughe. — Una buona massaia deve imparare a fare questa salsa che è semplice e gustosissima. Per ogni 40 grammi di tonno sotto olio aggiungere: 2 acciughe; due tuorli d'uova rassodati; grammi 15 di capperi sotto aceto; un po' di prezzemolo ben tritato; succo di mezzo limone; olio quanto basta per avere una salsa densa. Diliscate le acciughe

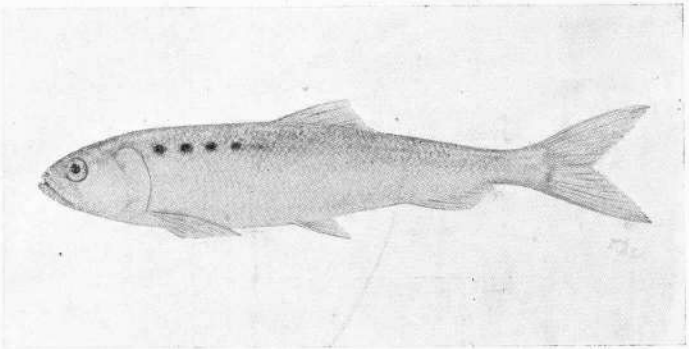


fig. 1 — A G O N E

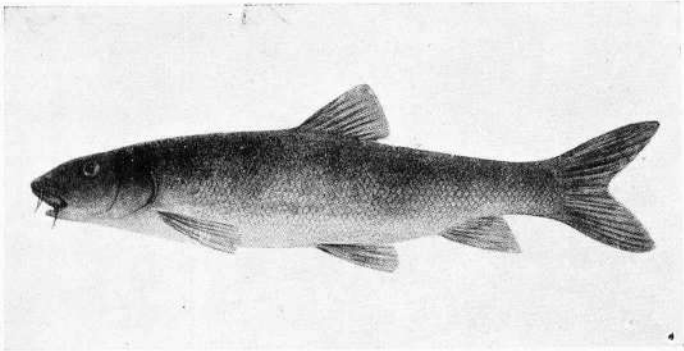


fig 2 — B A R B O

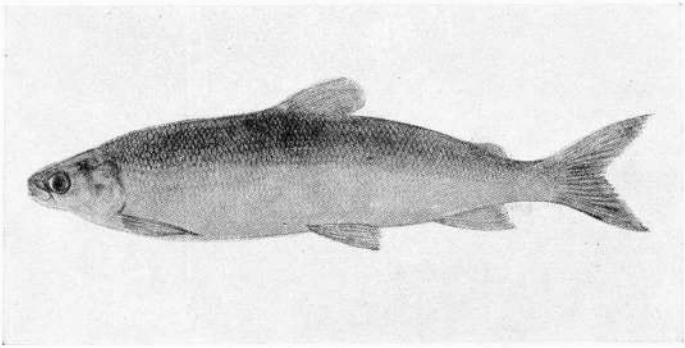


fig. 3 — C O R E G O N E

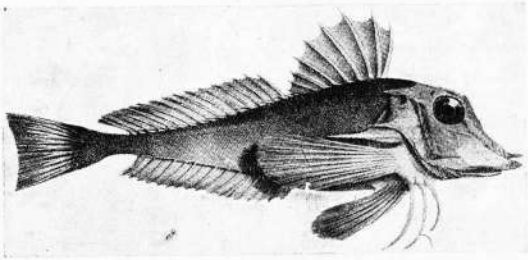


fig. 4 — CAPONE

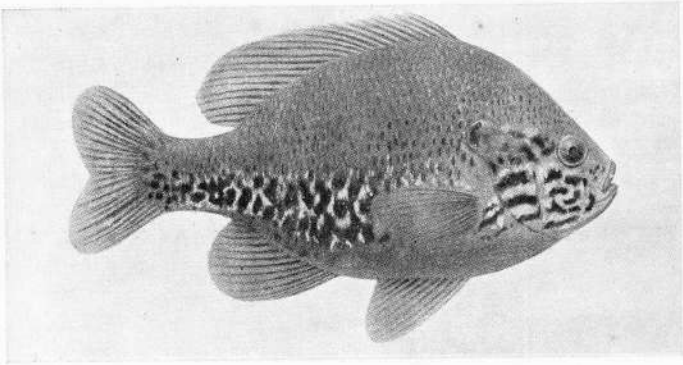


fig. 5 — PERSICO - SOLE

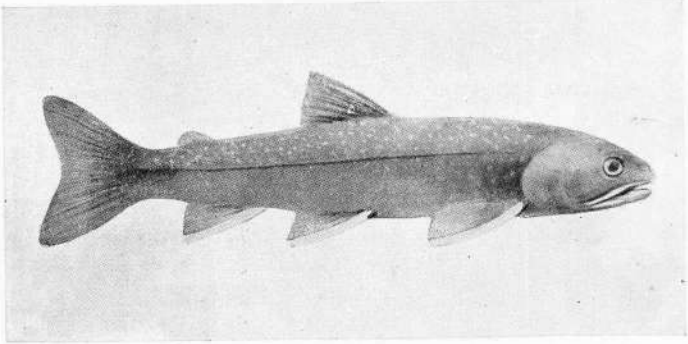


fig. 6 — SALMERINO

e tritatele finemente assieme al tonno. Tritate a parte gli altri ingredienti. Mescolate poi i due tritati. Stacciate e occorrendo ammorbidite con un po' d'olio. Allo stacciato si aggiunge goccia a goccia il succó del mezzo limone rimescolando accuratamente e poi tanto olio quanto è necessario perchè la salsa diventi filante.

Mettere in una salsiera e conservare al fresco.

77. Salsa verde. — Un quarto di cipolla, un mazzetto di prezzemolo fresco, un cuore di sedano; uno spicchio d'aglio; 50 grammi di filetti di acciughe; 2 uova sode sgusciate. Pestate bene in un mortaio oppure tritate con la mezzaluna molto bene. Il pesto così preparato va messo in una casseruolina dove aggiungerete due decilitri di aceto, un quarto di litro di olio, un pizzico di sale, un po' di pepe (siate avari col pepe che non piace a tutti) 100 grammi di capperi e un cucchiaio di senape. Se avete una ghiacciaia potete conservare questa salsa per qualche giorno. Eccellente per il pesce lesso.

78. Salsa verde fiorentina. — Tritate e schiacciate un po' di capperi, uno spicchio d'aglio ed una cipolletta, un po' di prezzemolo, basilico e salvia. Sciogliete il tutto in una miscela in due parti d'olio finissimo ed una parte di succo di limone.

La vostra pazienza nel prepararla vi darà una salsa molto saporita. Utilissima per i pesci lessati o d'acqua dolce o di carne delicata.

79. Salsa verde alla Liebig. — Tritate prezzemolo ed acciughe (un'acciuga ogni mazzetto di prezzemolo). Quando tutto è ridotto in poltiglia, aggiungete per ogni acciuga due cucchiai d'olio d'oliva, un uovo sodo e un cucchiaino di aceto in cui avrete sciolto un poco di Estratto di Carne Liebig. Mescolate bene il tutto ed aggiustate di sale.

80. Salsa viennese. — Cinquanta grammi di burro, un cucchiaio di farina. Rosolate. Aggiungete due scalogni finemente tritati e 100-150 grammi di brodo di pesce o di pollo due o tre cucchiaiate di salsa di pomodoro, due chiodi di garofano, prezzemolo molto ben tritato, una piccola foglia di alloro, un cucchiaio di vino bianco, meglio ancora di marsala oppure un cuc-

chiaino di cognac. Condite con sale e pepe (poco! perchè i gusti son tanti). Aggiungete (ma non è necessario) 20 grammi di funghi secchi o 50 di funghi freschi tagliati a fettine (vi è chi consiglia di aggiungere animelle già cotte innanzi: ma nella cucina del pesce non occorrono tante complicazioni). Fuoco lento: aggiungete una noce di burro, colorite e prima di levare dal fuoco incorporate nella salsa un tuorlo d'uovo e mezza tazza di panna.

81. Salsa vellutina di famiglia. — Lasciamo la salsa vellutata classica ai grandi ristoratori e agli alberghi di lusso.

La salsa vellutina di famiglia è molto facile a farsi se avete pronto del brodo di carne o - più semplice ed economico - l'estratto di carne Sàpis (p. 27). Fate un arrossato semplice (V. cap. Salse) con 40 gr. di burro e altrettanta farina. Fuoco dolce per pochi minuti. Bagnate con un litro del brodo preparato. Aggiungete mezza cipolla, una carota gialla, erbe odorose e se ne avete, un po' di funghi freschi. Fate sobbollire sempre a fuoco dolce per mezz'ora. Togliete la pellicola che si vien formando alla superficie. Quando non si forma più pellicola allora passate al setaccio e se la salsa non avesse la densità voluta rimettete a fuoco forte finchè non la giudicate pronta.

A PROPOSITO DI SALSE

(Poche parole dedicate all'amico F. T. Marinetti)

Il dinamico accademico italiano, che ha avuto così notevole parte nell'evoluzione dell'arte 900 ha creduto di dare per primo ricette gastronomiche futuriste. S'inganna! Nel libro **Cuoco Galante** scritto da un ex monaco (Vincenzo Corrado) alla fine del 1700 vi sono ricette di salse da far rizzare i capelli anche a Lui che non ne ha.

C'è una salsa **alla persiana** che consiglia decotto di latte, caffè e rosolio; c'è una **salsa d'anaci** dove figurano i seguenti ingredienti: anici o anicione, aceto di rose, cedro e brodo; un'altra **salsa corradina** dove fanno bella mostra: fegatini di pollo, rossi d'uova, targoni, corteccia di limone candito e tartufi. Più futuristi di così!...

Sua Eccellenza Marinetti farà bene a dedicare la seconda edizione della Sua **Cucina futurista** a questo Suo lontano precursore.

RISO E PESCI

Il riso si amalgama benissimo con i pesci.

Si può dire che tutti i pesci mangiabili del mare possono essere apparecchiati col riso. Da questa dolce armonia gustativa sono nate infinite pietanze, una più saporita dell'altra, che permettono d'utilizzare il nostro riso — che gli italiani non consumano quanto dovrebbero — e di valorizzare pesci di poco costo, che sono immeritatamente trascurati.

Il riso si può cuocere da solo o assieme all'intingolo del pesce o dei pesci che avete preparato.

A seconda delle vostre disponibilità potrete fare il risotto con l'acqua, col brodo di pesce e col brodo di carne preparato coll'Estratto Liebig (pag. 28).

Potete fare le zuppe e i pasticci, le bombe e le bombette, le arancine e le crocchette. Tutto ciò che volete se avete amore per vostro marito e per i vostri figli.

Ma ricordatevi di una grande verità. Anche il riso cotto con la semplice acqua diventa una pietanza gustosissima se voi saprete apparecchiare con un buon soffritto anche un pesce di poco costo.

82. Passato o stacciato di pesce alla siciliana. — Quando saprete fare questa preparazione — ed è facilissima — sarete in grado di fare tutte le zuppe, tutte le minestre, tutti i risotti e le creme di riso e condire i maccheroni e gli spaghetti e preparare i pasticci di riso.

Ricordate che questo intingolo può farsi con i pesci intieri, o, meglio ancora, con le code e le teste. Chi compra il pesce vuol farlo figurare a tavola. Sarebbe stupido acquistare delle sogliole o delle spigole per farne un passato.

Lasciamo questi capricci ai milionari e facciamo della buona, gustosa cucina economica. Pertanto per fare questo passato adoperate il pesce minuto e di poco costo (tinchette, carpe, oradine, pagelli, piccole pescatrici, piccoli sgomberi, Sanpietro, rombetti, piccole anguille) e le code e le teste dei pesci grossi.

Ed ecco come dovete procedere.

Lavate, aprite e pulite i pesci piccoli, risciacquateli, tagliate a piccoli pezzi. Preparate un soffritto in una casseruola con olio puro d'oliva e un trito di cipolla, di prezzemolo, di sedano, di aglio (poco!) di carote. Quando è pronto buttateci i pesci e poi aggiungetevi dell'acqua proporzionata alla quantità di pesce nella quale avete stemperato un po' di salsa di pomodoro. Salate. Pepate. Rimestate. Aggiungete un po' di vino bianco. Quando il pesce è abbastanza cotto, quasi spappolato, ritirate dal fuoco. Passate allo staccio una e, se occorre, anche due volte.

Rimettete al fuoco, se il **« passato »** è molto liquido legate con un po' di burro nel quale avete incorporato un po' di farina.

Si comprende bene che il **« passato »** si può fare anche con una sola varietà di pesce, quello che avete a disposizione.

Ricordatevi infine che qualunque pietanza, da voi apparecchiata (riso, spaghetti, zuppa o minestra) deve essere abbondantemente condita.

83. Riso al tonno fresco alla Favignana. — Mettete in casseruola 100 grammi di olio d'oliva. Fatevi arrosolare un trito di cipolline, gettatevi della polpa di pomodoro senza semi (circa 50 grammi) tagliate a pezzettini 200 grammi di ventresca di tonno fresco. Fate bollire, aggiungete, occorrendo, un po' d'olio. Rimestate in maniera di fare un sugo denso, cremoso, omogeneo. Salate. Date un saporino di pepe. Potete bagnare con uno o due cucchiai di vino bianco.

Con questo sugo potete condire il riso in qualsiasi modo preparato o dei maccheroni.

84. Riso al tonno sott'olio. — Il sugo del tonno sott'olio va preparato con olio e burro. Nel soffritto non dovete mettere più di 100 grammi di tonno o 120 di ventresca. Potete insaporire il sugo con un po' di salsa di acciuga o con due o tre piccole alici salate che avete sciolto a parte in un po' d'olio.

Anche con questo intingolo potete condire riso e gli spaghetti come abbiamo detto nella ricetta che precede.

85. Riso con rane. — Calcolate 40 rane per un chilo di riso e fate le debite proporzioni a secondo del numero dei commensali.

Fate un soffritto con olio e un tritato di una grossa cipolla, un cuore di sedano, un mazzetto di prezzemolo, due o tre spicchi d'aglio (meno aglio se dovete cuocere meno riso e meno rane), un po' di basilico. Salate, pepate. Quando il soffritto è bene arrosolato buttate le rane alle quali avete levato e messo da parte le coscie. Rimestate. Appena le rane cominciano a rosolare aggiungete 7-8 pomodori freschi, preparati (sbucciati e svuotati del seme). Fate cuocere a fuoco vivo ancora qualche minuto e poi bagnate con tanta acqua quanto basterà per cuocere il riso. Quando le rane sono bene spappolate ritirate e passate allo staccio.

Ora fate cuocere le coscie delle rane in un po' di questo sugo, disossatele e mescolate al passato.

Preparate il riso nel modo che vi piacerà e quando è al dente, versate il passato ben caldo; condite con parmigiano e servite.

Se volete fare questa pietanza in maniera più lussuosa, versate nel soffritto un po' di vino bianco, poi bagnate con acqua e in un ultimo quando avete aggiunto nel sugo le coscie disossate delle rane aggiungete ancora un po' di vino oppure un po' di marsala o di cognac.

Gli Italiani del mezzogiorno hanno per le rane la stessa invincibile avversione che gli stessi europei hanno per il nido di rondine preparato alla cinese. Ma se essi facessero una volta questa pietanza ritornerebbero a rifarla.

86. Riso o spaghetti con salsa di sarde. — Sarde fresche: 2 o 3 per persona.

Tagliate le teste e le punte delle code pulite, sventrate, risciacquate, diliscate. Fate un soffritto con un trito di cipolla, uno o due spicchi d'aglio (a seconda la quantità delle sarde che adoperate) un mazzetto di prezzemolo. Quando arrosolate buttateci le sarde. Bagnate con un po' d'acqua nella quale avete

diluito della salsa di pomodoro (se avete pomodoro fresco mettetevi della polpa). Mettete del vino bianco proporzionato al numero delle sarde. Acidificate con succo di limone. Quando tutto è ben cotto e spappolato, ritirate, passate allo staccio. Al momento di condire il riso o gli spaghetti, rimettete la salsa sul fuoco, legate occorrendo con un arrossato semplice (v. pag. 31) e servite.

87. Pasticcio di riso alla Lucullo con filetti di..... — Salmone, sogliole, muggine, trote e ciò che avete di meglio e di più costoso. La preparazione è identica a quella del pasticcio **alla Lucullo** (V. r. 100). Non sarà però inutile ricordare che i filetti di ciascun pesce vanno preparati separatemente perchè diverso è il loro grado di cottura.

88. Pasticcio di riso con scampi. — Si prepara come il pasticcio alla Lucullo (V. pag. 59).

89. Cannelloni ripieni di pesce. — Preparate un « passato » come alla ric. 82. Cuocete i cannelloni al dente, e, con pazienza certosina, riempiteli del composto. Disponeteli su una pirofila imburrata, a strati, e cospargete ogni strato di parmigiano abbondante, pezzettini di burro, salsa di pomidoro, oppure salsa balsamella; mettete al forno per pochi minuti.

90. Riso alla casalinga con filetti di pesce di..... — Tutti i filetti di pesce: Sogliole, tinche, rombi e rombetti, pesce persico, trota, nasello, muggine, luccio, anguille, ecc. ecc. possono prepararsi col riso. E' inutile vergare cento ricette tutte eguali. E' meglio dettare una norma generale che verrà richiamata nella parte speciale.

Volete fare una cucina gustosa e di risparmio? E allora seguite questa ricetta. Vi troverete benissimo. Volete fare una cucina di lusso? E allora adottate la ricetta seguente.

Quando avete del pesce in buona quantità pensate all'indomani. Le teste e le code vi daranno un brodo eccellente, che con un po' di riso o di spaghetti o di crostini di pane, qualche ortaggio di stagione vi permetteranno di risparmiare la prima portata del giorno seguente.

Certamente è meglio poter adoperare un po' di brodo di pesce per cuocere il riso. Ma se questo non v'è possibile fate il risotto al solito modo e poi aggiungetevi i filetti che avete preparato.

Modo generale di preparare i filetti. — Lavate, svuotate, risciacquate i pesci. Tagliate teste e code, che farete bollire a parte, per procurarvi del brodo per l'indomani e per utilizzare qualche ramaiolata per cuocere il risotto. Sfilettate.

Preparate un buon soffritto con il tritume di una cipolla, di un mazzetto di prezzemolo, un cuore di sedano, una foglia di alloro; quando il tutto è arrosolato mettete i filetti, fate cuocere un po', bagnate con un po' di vino bianco, fate evaporare lentamente; bagnate in seguito con un po' di acqua o meglio ancora con un brodo di pesce; aggiungete infine un po' di salsa di pomodoro e quando è cotto ritirate.

Al momento di servire mescolate i filetti con il riso. Come vedete è metodo facile ed economico, specialmente se il pesce che avete adoperato non costa caro (tinca, pesce persico, merlano, muggine, ecc.).

Se volete dare alla pietanza il valore della seconda portata allora servite i filetti e date il riso come contorno.

91. Riso e granceola alla triestina. — Lavatela e fregatela con una spazzola dura. Lasciatela in acqua fresca per qualche ora. Sollevate la valva dorsale (opercolo), asportatene tutto il contenuto e mettetelo da parte.

Fate ora un soffritto con olio, cipolla e aglio e prezzemolo trito; quando è arrosolato buttatevi le zampe e i pezzi laterali della granceola. Bagnate con acqua. Fate sobbollire per una mezz'oretta. Aggiungete poi tutto quello che avete asportato. Rimestate. Salate. Pepate e mescolate col risotto che avete, d'altra parte preparato.

92. Riso alle vongole o ai peoci. — Il riso alle vongole può farsi in due modi.

Primo. — Cuocete il riso al dente e condite con salsa di vongole (V. r. 36).

Secondo. — Dose per sei persone: vongole chilogrammi uno e mezzo, riso mezzo chilogramma. Lavate le vongole in acqua corrente, lasciatele in acqua salata per un paio d'ore. Ritiratele, asciugatele e mettetele in una casseruola dove avete versato tant'acqua quanto basta a cuocere il riso. Appena le vongole si aprono ritirate dal fuoco; togliete via le vongole per mezzo di uno scolatoio e conservate l'acqua che filtrerete con un tovagliolo, per togliere la sabbia che quasi sempre vi si trova. Conservate poi quest'acqua che, addizionata a un soffritto, vi servirà per cuocere il riso.

Ora sgusciate le vongole. Fate un soffritto con un tritato di prezzemolo, aglio, cipolla, carota e sedano.

Quando è rosolato gettatevi le vongole. Salate, pepate, aggiungetevi un cucchiaio di salsa di pomodoro, bagnate con un po' di quell'acqua che avete conservata e che verserete poco a poco. Scapricciatevi aggiungendovi qualche ortaggio di stagione. Gettate il riso in questo intingolo e servite.

I peoci vanno preparati nell'identico modo. Questa ricetta serve anche per gli spaghetti, che farete cuocere nell'acqua di cottura delle vongole o dei peoci e che condirete con la salsa.

93. Riso ai frutti di mare (telline, datteri, canestrelli). — Allo stesso modo come avete preparato la ricetta precedente potete utilizzare gli altri frutti di mare.

Anche con i datteri e i canestrelli il riso riesce gustosissimo; ma è più delicato con le telline.

Per preparare la salsa di questi frutti di mare leggete quanto esponiamo a pag. 168, ric. 336.

94. Riso Pilaff con filetti di..... — C'è della gente che se non spende molto non ci sente gusto. E allora poichè questo volumetto andrà — ne siamo sicuri — anche nelle mani di gente ricca verghiamo qualche ricetta niente economica.

Preparate dell'ottimo riso pilaff alla turca.

Acquistate pesci di carni squisite: trote, sogliole, branzini, rombo, muggine, grosso nasello. Con le teste e con le code fate un buon passato (Vedi formula Num. 82). In questo passato metterete i filetti a cuocere, aggiungendo un po' di miscela o di madera e magari un po' di cognac. Non occorre altro; ma se volete potete bagnare con salsa di pomodoro e poi prepa-

rare il riso. Fate una ruota di riso, incavata o vuota nella parte centrale, e versatevi il passato con filetti. Volete fare le cose più semplici? Mescolate l'intingolo al riso. Volete sbalordire i commensali del vostro padrone (stiamo parlando con un cuoco di alto bordo, probabilmente un siciliano che continua le famose tradizioni millennarie della cucina sicula)? Preparate il gran pasticcio di riso **alla Lucullo** (V. ric. 100).

Risotto nero con le seppie. — Se volete il **risotto nero** mettete da parte la vescichetta dove c'è il nero (inchiostro). Contrariamente togliete dalle seppioline insieme agli occhi, la bocca, il tubo digerente e l'osso anche la vescichetta e lavate ripetutamente finchè il nero sarà scomparso.

Mettete in una casseruola un bel bicchiere d'olio finissimo (ricordatevi che il pesce vuole l'olio d'oliva non ama surrogati di alcun genere) e un tritato finissimo di una cipolla e due spicchi di aglio.

Arrosolate e subito dopo gettatevi le seppie tagliate a piccoli pezzi. Rimestate e quando le seppie incominceranno a ingiallire..... allora avete due modi per terminare il vostro risotto.

95. (**Alla fiorentina**)..... — Aggiungerete le bietole, in quantità uguale alle seppie.

Fate bollire e poi versatevi tanto riso quanto è il peso delle bietole. Appena vedete che il riso s'è bene incorporato nell'intingolo aggiungete un poco d'acqua calda e ritiratelo dal fuoco quando è al dente.

96. (**Alla casalinga**)..... — Versate tanto riso quanto il peso delle seppie dopo la pulitura. Rimestate per cinque minuti: bagnate con acqua calda nella quale avete sciolto un po' di salsa di pomodoro o di conserva Cirio e aggraziate il riso con una noce di burro.

Riso con gamberi. — I gamberetti vanno cotti in acqua o no? Riteniamo di no perchè perdono un po' del loro fascino gustativo. Ad ogni modo noi diamo le due ricette delle quali la prima è la migliore, e la seconda ha il pregio della semplicità.

97. Mondate bene quattro o cinque etti di gamberetti. Metteteli in tegame dove avete già pronto il solito soffritto con un po' di burro. Bagnate con un buon bicchiere di vino bianco e lasciate sul fuoco per dieci minuti.

Ritirate e preparate i gamberetti nel modo seguente. Tagliateli ognuno in due parti: code e carcasse. Sgusciate le code e mettetele da parte. Pestate tutte le carcasse ben bene poi rimettete il pesto a bollire con acqua. Filtrate il liquido con una salvietta. Fate raffreddare e dopo qualche tempo asportate il burro che si troverà rassodato alla superficie e conservatelo.

Ora potete rosolare il riso (500 grammi bastano per 6 persone) in un soffritto di olio, burro e cipolla; bagnate con vino bianco e aggiungete tutto il filtrato che avete preparato. Qualche minuto prima della cottura buttate le code dei gamberetti. Aggraziate col burro rosolato che avete raccolto e conservato e occorrendo ancora con una nocciolina di burro e servite.

98. Bollite in una pentola quattro o cinque etti di gamberetti. Appena compare la schiuma toglieteli dal fuoco. Sgrondateli e poi pestate nel mortaio tutti i gamberetti. Passate allo staccio. In una casseruola preparate un soffritto con 100 grammi di burro per 6 persone, due cucchiaiate di olio e un pesto di prezzemolo e di uno spicchio d'aglio. Quando il soffritto è arrosolato buttatevi lo stacciato dei gamberi e 500 o 600 grammi di riso. Cucinate aggiungendo un po' d'acqua finchè il riso non sarà cotto al dente. Il parmigiano è facoltativo.

C'è però una regola della quale vi ricorderete.

Nelle zuppe o minestre di pesce preparate con olio è meglio non mettere il parmigiano che può essere adoperato quando, per la confezione della vivanda, s'è adoperato il burro.

99. Un'altra modalità di riso con gamberi. — Invece di aggiungere il pesto dei gamberetti nel soffritto, come vi abbiamo insegnato nella ricetta precedente, incorporate i gamberi così preparati nella crema di riso. La tecnica è la seguente.

Mescolate in una casseruola 100 grammi di burro e tanta farina di riso Buitoni quanto v'è sufficiente per ottenere una crema molto diluita. Aggiungete un po' di brodo (meglio ancora

se di pesce) o in mancanza un po' d'acqua. E mantenete calda (o a fuoco lentissimo o a bagno maria).

Preparate i gamberi come nella formula prima e seconda della ricetta precedente.

In una zuppiera versate un bicchiere di latte o di panna, aggiungete due tuorli d'uovo. Frullate. Insaporite con un cucchiaio scarso di parmigiano. Versatevi dentro la crema di riso e sempre frullando o sbattendo energicamente i gamberetti già preparati.

100. Gran pasticcio di riso alla Lucullo. — Fate della pasta sfoglia, imburrate il fondo o le pareti di una casseruola, disponete la parte sfoglia nel solito modo.

Riempitela facendo uno strato di riso e uno di « passato di pesce » con i filetti (V. pag. 55); mettete qualche fettina di tartufi o un po' di salsa di funghi freschi (V. ricetta 24), un altro strato di riso, uno di passato di pesce, bagnando con un po' di salsa di tartufi o di funghi e così di seguito.

Mettete al forno a fuoco lento e sorvegliate perchè non secchi o non si prosciughi troppo. Si sciuperebbe la vostra fatica!

101. Gran pasticcio di maccheroni e pesce alla Isabella. — Per preparare questo capolavoro occorre:

1) Pasta sfoglia.
2) Un battuto di animelle, filoni, granellini e fegatini di pollo, cotti precedentemente al burro e con un po' di sugo di carne.
3) Il passato di pesce con i filetti.
4) Una salsa di tartufi oppure di funghi freschi di prima qualità (ovuli, prugnoli, funghi delle Madonie).
5) Cannelloni Buitoni cotti al dente.

Disporre gli strati del pasticcio come nella ricetta precedente e accettate con aria compunta (e falsa modestia!) gli evviva dei commensali.

102. Creme di riso con filetti di pesce. — Con la crema di riso potete fare un'infinità di pietanze adoperando uno o due pesci o più pesci. Ogni pesce, che vi può dare un filetto, è

buono. Sono preferibili i pesci che hanno filetti sodi e teneri: le sogliole, i rombi, i rombetti, il pesce persico, la tinca, la trota, il nasello ecc. Ma anche il grongo, il luccio, la parte dorsale dell'anguilla possono essere adoperate. Per riuscire a fare un'eccellente pietanza seguite la tecnica che segue:

1) Preparate la crema di riso con il notissimo prodotto Buitoni.

2) Sfilettate il pesce che avete a disposizione e ricordatevi che la testa, la coda, e la carcassa vi serviranno ottimamente per fare una buona minestra il giorno successivo. Mettete i filetti in un soffritto di olio e cipolla e prezzemolo trito, aggiungendo se occorre un po' di burro. Teneteli in caldo.

3) Frullate in una zuppiera uno o due o tre uova (a secondo la quantità di pesce e di crema che avete preparato) aggiungete un po' di latte o di farina, un po' di parmigiano. Quando avrete pronto ogni cosa versate nella zuppiera la crema sbattendo vigorosamente. Mettete in ogni piatto i filetti, acconciamente tagliati e divisi in parti uguali (**unicuique suum:** a ciascuno il suo) e versate sopra la zuppa e poi servite. E se poi a tavola gli invitati vi chiedono come si chiama allora se volete inventare dei nomi, come facciamo tutti quelli che ci occupiamo di cucina, chiamatela crema di riso col filetto di rombo o rombetto alla **marsigliese,** con i filetti di sogliole alla **palermitana,** con i filetti di persico alla **lariana,** con il luccio, la tinca alla **borromea,** con la trota alla **verbana.** Così o presso a poco così, vanno gli appellativi che si danno a questa grazia di Dio.

103. Pastina o riso nel brodo di tinche. — Il brodo di tinche riesce benissimo anche con le teste e le code di tinche. Quando comprate le tinche potete tirar fuori la prima e la seconda portata. Lo stesso vi dico di tanti altri pesci di lago e di mare che verremo esponendo nella parte speciale (seconda) di questo volumetto.

Minestra per sei persone: tinche intere (o teste e code di tinche (gr. 500; riso mezzo chilogrammo).

Tritate due spicchi d'aglio, un mazzettino di prezzemolo, un po' di basilico, due o tre cuori di sedano e due o tre piccole carote. Mettete in casseruola; pepate, salate; versate un

mezzo bicchiere d'olio; arrosolate a fuoco lento; aggiungete le tinche tagliate a pezzi; rimestate perchè non s'attacchi, mettete due o tre cucchiai di salsa di pomodoro e poi aggiungete tanta acqua quanto bastevole a cuocere il riso. Quando le tinche sono spappolate, ritirate dal fuoco e passate allo staccio. In questo brodo metteteci il riso o la pastina. E ora vi potete sbizzarrire come volete perchè potete — se lo crederete — aggiungervi pisellini, o funghi, favette o fagioli freschi.

Costano così poco le tinche nell'Italia settentrionale che una buona massaia può bene regalare ai suoi una pietanza gustosissima.

(Noi ci facciamo regalare dalla Pescheria, dove ci serviamo abitudinariamente, i cascami di pesce persico (che si buttano via!!) e combiniamo un brodo delizioso).

104. Arancine di riso con passato di pesce. — Potete riempire le arancine di riso con i filetti di pesci (V. r. 90); ma potete farli altrettanto gustosi e molto più economici servendovi delle teste e delle code. Le teste e le code vi serviranno doppiamente: a) per fare il brodo; b) per fare il passato. Come si fa il passato o lo stacciato di pesce l'abbiamo già eposto (V. ric. 82). Col passato potete sbizzarrirvi perchè potete mescolarlo col riso già cotto e farne anche crochette, delle pallottoline. Con quest'ultime potrete confezionare una magnifica minestra, gettandole già belle e pronte, nel brodo di pesce molto caldo.

105. Spaghetti con sugo di seppie. — Preparate una salsa di pomidori pelata e quand'è ristretta da lasciare apparire l'olio, buttatevi le seppie ben pulite e lavate. Fate cuocere un quarto d'ora e servitevi della salsa per condire, insieme al parmigiano, gli spaghetti ben scolati e cotti al dente.

106. Pasta asciutta al tonno sotto olio. — Per mezzo chilo di pasta (sceglietela di qualità un po' fine) trecento grammi di ventresca sott'olio. Sminuzzate il tonno e incorporatevi un etto di burro sciolto. Condite la pasta appena scolata con un altro po' di burro; unitevi il tonno rimestando bene. Aggiungete parmigiano grattugiato.

107. Pasta con le sarde alla siciliana. — Per ogni chilo di pasta un chilo e mezzo di sarde. Queste vanno diliscate dopo aver tolto loro la testa e la coda. Lavatele bene, mettetele a friggere in un po' d'olio fine, ma in modo di cuocerle senza farle divenire croccanti: devono rimanere di un colore quasi bianco. Tolte dalla padella spargetevi un po' di sale e mettetele da parte. Togliete e buttate le foglie dure e lavate bene otto o dieci mazzi di finocchio selvatico o di montagna. Lessateli in acqua salata abbondante: quest'acqua tenetela da parte perchè servirà a farvi cuocere la pasta.

Quando i finocchi sono ben cotti (attenzione che non vi siano rimaste foglie dure) tritatele bene e mettetele in un tegame dove avrete prima fatto soffriggere in olio abbondante una grossa cipolla e fatta poi cuocere bene aggiungendovi acqua. Fate soffriggere i finocchi sin che avranno ritirato l'umido. Aggiungete salsa di pomidoro già cotta o un po' di estratto di pomidoro sciolto in acqua e già cotto. Unite due etti di uva sultanina ben pulita e lavata, due etti di pinoli. Fate sciogliere in un po' d'olio sul fuoco tre acciughe salate ben pulite ed unitele pure alla salsa con i finocchi al momento di levarla dal fuoco. Unite ancora metà delle sarde che avevate fritte con il loro olio, rimestate e mettete da parte.

Fate cuocere la pasta nell'acqua dei finocchi. La qualità della pasta deve essere non troppo fina, nè troppo grossa: foratino o maccheroncini. Attenti alla cottura che sia al dente. Quando la pasta è scolata sciogliete in un mezzo mestolo della sua acqua una bustina di zafferano, versate sulla pasta, mischiate bene. Prendete un tegame largo. Disponetevi uno strato di pasta: alternate con un altro strato di finocchi con la salsa, e così via. All'ultimo strato, ponete pure le sarde fritte lasciate a parte. Cospargete di pane grattato abbrustolito; spargetevi ancora un po' d'olio caldo o di burro fuso; mettete al forno per pochi minuti; servite.

Bisogna fare attenzione che la pasta riesca ben condita e ben umida: che questo piatto assorbe molto olio e che per un chilo di pasta occorreranno in tutto circa tre quarti di litro d'olio.

I siciliani spolverano la loro pietanza singolarissima con pane grattugiato e abbrustolito.

108. Risotto di anguille e piselli (Risi, bisi e bisato alla veneziana). — Spellate le anguille, apritele per il lungo, togliendone la spina poi tagliatele a pezzi mettetele in un soffritto di olio, burro e cipolla finemente tagliata. Con due chili di piselli molto teneri e una buona quantità di prezzemolo finemente tritato. Coprite la casseruola e fate cuocere lentamente. Quando i piselli sono cotti aggiungete mezzo chilo di riso, operando poi in seguito come si cucina il risotto; aggiungete ogni tanto un mestolo di brodo bollente (o acqua bollente con dadi di carne) e rimestando continuamente. Il riso non deve essere molto cotto, nè il risotto deve risultare troppo denso.

109. Riso per ripieno di pesci. — Fate cuocere al dente il riso che vi occorre. Preparate una quantità sufficiente di burro liquefatto al fuoco e che abbia preso il colore dorato; incorporatelo al riso, unite parmigiano grattugiato, pochissimo pane grattugiato un po' abbrustolito al burro, provola affumicata tagliata a fettine, uova sode tagliate a pezzi, un pugno di capperini sott'aceto, prosciutto crudo o salame tritato finemente e un po' di basilico. Impastate con un uovo in modo da ottenere un composto omogeneo ma molto sodo.

Il riso è il migliore alimento
perchè è nutritivo
perchè è gustoso
perchè è economico

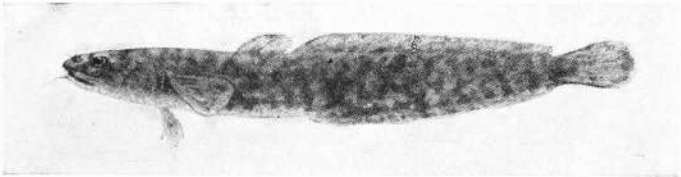


fig. 7 — **BOTTATRICE**

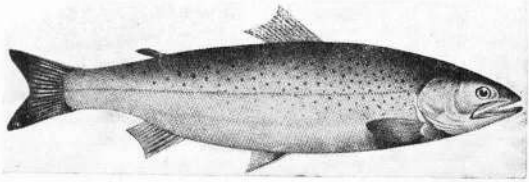


fig 8·—**SALMO-TROTA** o Trota di mara

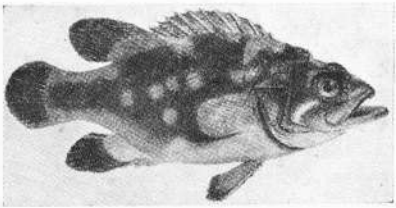


fig. 9 — **CERNIA**

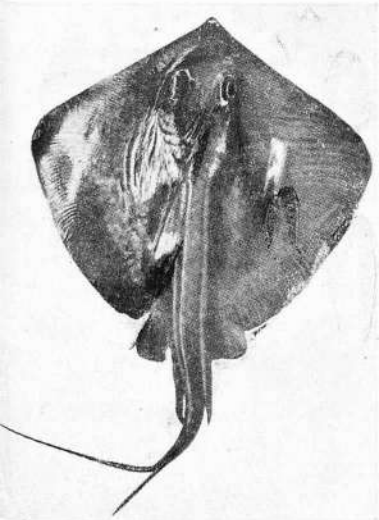


fig. 10 — **PASTINACA** (razza)

fig. 11 — **RAZZA** (Quattrocchi)

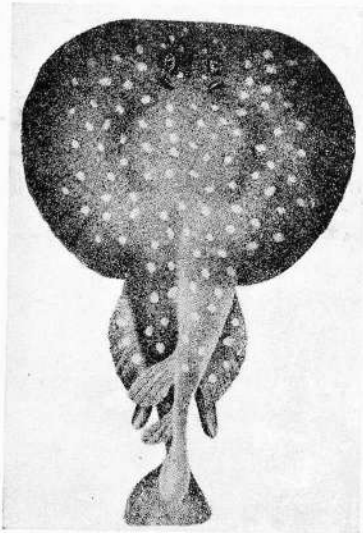


fig. 12 — TREMOLO

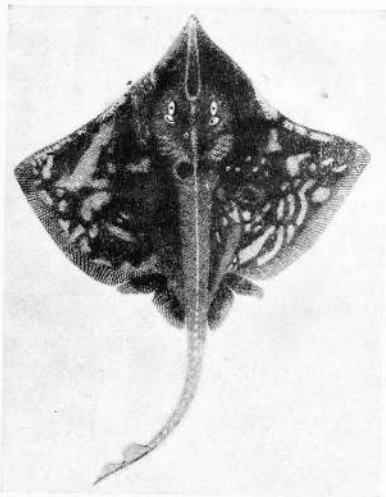


fig. 13 — RAZZA MONACA

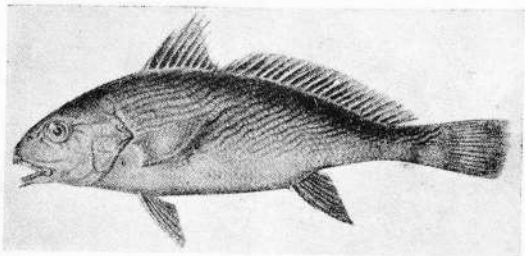


fig. 14 — CORBELLO

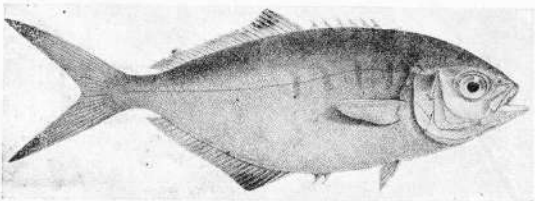


fig. 15 — OMBRINA STELLA

BRODI E ZUPPE DI PESCE

Fra il brodo e la zuppa di pesce c'è una enorme differenza.

Il **brodo** non è che l'acqua nella quale s'è cotto il pesce, che poi viene preparata acconciamente con un soffritto. Pressappoco è quanto si fa con la carne. Ma come nessuna massaia prepara il brodo con la sola carne ma vi aggiunge erbe aromatiche, sale, pepe e talvolta della salsa di pomodoro; e come tutti sanno che quanto più sono diverse le carni che si sono messe a lessare (pollo, testina, e lombata di vitello, spalla, tenero di codata di vitellone o di manzo), tanto più gustoso riesce il brodo, lo stesso si verifica nella cucina piscatoria.

La differenza che passa fra il pesce e la carne è che il brodo si può fare con quasi tutte le carni del mercato, eccezion fatta per la selvaggina, mentre il brodo di pesce si può fare solo con alcune varietà di pesci, specialmente con quelli che hanno maggior valore: trota, salmone, spinola (branzino, ragno) dentice, muggine, ombrina etc.

Tutto nella natura è equilibrio. Il pesce fino da brodo costa di più ma vi offre il mezzo di fare due portate: la **minestra** e il pesce lesso, che voi potete preparare in infiniti modi con le salse che abbiamo descritte. Nella parte speciale illustreremo tutti quei pesci capaci di dare un brodo gustoso.

La **zuppa di pesce** si prepara col brodo e col pesce. Il pesce fa parte integrale di questo piatto che è per eccellenza mediterraneo. Soltanto le popolazioni mediterranee hanno inventato quelle meraviglie gastronomiche che sono il **cacciucco,** il **brodetto,** la **bouillabaisse,** la **buridda** ligure, lo **scabeccio** trapanese, l'**escabesche** provenzale e lo **scapece** abruzzese, lo

zimino alla marinara dei sardi. Sono stati i marinai che trovandosi con la barca ripiena di pesci diversi hanno creato le pietanze, che qualche enfatico letterato ha definito un poema.

La zuppa di pesce si può fare con un pesce solo (e sentirete quanto gustosa). E' meglio però adoperarne quanto più potete. Anche qui c'è legge di compenso perchè nella zuppa di pesce fanno bella figura pesci di poco prezzo: seppie, polipi, calamari, grongo, anguille, mitili (peoci, cozze). Nella cucina non vi sono leggi ferree. Una pietanza non deve, per forza, farsi in quel dato modo. E' il portafoglio che governa la cucina. Avete mezzi o avete invitati? e allora arricchite la vostra zuppa di pesce con carni sode di pesce (storione, rombo o rombetto, razza) o delicate (sogliole, triglie, merluzzo, nasello, merlano). Non ne avete? e allora eseguite le nostre ricette e constaterete quali risorse vi può dare un pesce bene apparecchiato.

BRODO DI PESCE

I pesci che danno il brodo migliore sono: la trota, il salmone, la spigola (branzino, ragno), il rombo, la razza, il corbello, il muggine, la tinca, la pescatrice, il pesce Sanpietro.

Altri pesci come il pesce capone lo scorfano, parecchi crostacei e mitili servono molto meglio per le zuppe ma non danno buon brodo, perchè o non ha grato sapore o non si presta alla riduzione: condizione indispensabile perchè il brodo riesca gustosissimo.

Regole generali. — Il pesce che adopererete deve essere ben lavato, pulito, squamato. Non occorre sia un pesce intero. Il brodo riesce eccellente con i cascami di pesci che avete sfilettati (rombo, dentice, spigola, corbello etc.) e — naturalmente — anche con le trancie di questi pesci.

Per ogni chilogramma di pesce dovete adoperare un litro e mezzo di acqua **fredda,** nella quale metterete **sempre** un pezzo di cipolla, qualche foglia di sedano, anche qualche carota, un mazzetto di prezzemolo ed erbe aromatiche, grani di pepe. Il sale deve essere subordinato alla origine del pesce, perchè se di lago o di fiume deve essere più abbondante. Adoperate il fuoco vivo. Appena bolle diminuite la fiamma, lasciate a lieve bollore per circa 10 minuti. Togliete dal fuoco e fate freddare il pesce nella stessa acqua.

Questo è un brodo di pesce che per venire a tavola ha bisogno di altre manipolazioni che esponiamo nella r. 110.

110. Minestra con brodo di pesce. — Il brodo di pesce che avete preparato (come abbiamo già esposto) deve essere rimesso al fuoco perchè deve essere ridotto di un terzo. E' questo il motivo che vi farà scartare i crostacei, il cui brodo non regge a ulteriore bollitura.

Preparate intanto il classico « soffritto » indispensabile condimento del brodo di pesce (arrosolate una cipolla trita e un cuore di sedano, aggiungete dopo un trito di spicchio d'aglio e di prezzemolo).

Quando il soffritto è pronto, rimettete il brodo di pesce al fuoco, aggiungete il soffritto prima che comincia a bollire, se avete sottomano aggiungete due o tre cucchiai di salsa di pomodoro fresco e — durante l'inverno — servitevi della salsa in iscatola Cirio che avete già preparato. Appena il brodo bolle gettatevi 250 grammi di pastina oppure di riso. Sorvegliate la cottura.

Servite molto caldo.

111. Brodo di sogliole. — Questa ricetta vale anche per parecchi altri pesci specialmente se superano il kg. (dentice, spigola, ombrina, orada etc.).

Lavate le sogliole, pulitele, tagliate teste e code. Mettetele nell'acqua **fredda** che aromatizzerete col solito mazzetto, con prezzemolo, un chiodo di garofano, qualche grano di pepe. Mettete anche un po' di cipolla, qualche carota. Salate e pepate. Fuoco vivacissimo per venti minuti. Dopo passate allo staccio e mettete da parte.

Qualche autore consiglia di aggiungere del vino. E' un errore. Nel brodo che avete ottenuto potete cuocere del riso, spaghetti, cosa che non potete fare se mettete del vino. Vero?

112. Brodo di rane. — Si preparano due o tre dozzine di rane e si fanno bollire in mezzo litro scarso d'acqua, nella quale avete buttato porri, una cipolla, erbe aromatiche, prezzemolo, una foglia di alloro. Passate all'étamine. Potete adoperare il brodo cuocendovi del riso o della pastina.

Ma levate prima le rane che potete utilizzarle in ben altro modo (V. alla voce « rane »).

113. Minestra « Alla Reggenza ». — Che cosa ne volete fare del brodo dove avete lessato una bella ombrina o una grossa trota o una muggine o cefalo spettacoloso come se ne pescano nell'Adriatico? Ecco una ricetta sbalorditoria dovuta alla fantasiosa genialità di Jarro.

Mescolate 75 grammi di burro di gamberi (V. ricetta 3), tre tuorli d'uovo e 150 grammi di farina. Mettete il brodo di pesce al fuoco; quando ben caldo aggiungerete il burro, i tuorli e la farina. Fate bollire. Salate. Pepate e date un saporino di pepe di Caienna. Aggiungete creste e fegatini di pollo già cotti.

Potete ben dire che il vostro pesce v'ha reso un prezioso aiuto. E se avete lessato un grosso cefalo, che costa relativamente poco, avete ottenuto una minestra molto a buon mercato.

114. Minestra spagnola. — Due sogliole del peso complessivo di circa 500 grammi e un merluzzetto dello stesso peso. Lavate, sventrate, pulite il merluzzo; togliete dalle sogliole i filetti che farete cuocere a parte in un po' di burro.

Fate un soffritto di cipolla trita. Bagnate con un litro e mezzo di acqua. Mettetevi ciò che v'è rimasto delle sogliole, dopo la sfilettatura, e il merluzzetto tagliato a pezzettini. Fate cuocere per mezz'ora. Passate allo staccio dopo aver tolto le teste e le lische accuratamente. In una casseruolina preparate un arrossato semplice (V. pag. 31) con 25 grammi di burro. Versatevi il passato. Rimettete al fuoco, rimestate e infine aggiungerete i filetti di sogliola tagliati a pezzettini.

Se fate cuocere a parte 50 grammi di capelli d'angelo glutinati **Buitoni** avete preparato una magnifica pietanza a una puerpera alla quale è stato permesso dal medico di mangiare.

115. Minestra Oporto. — In un litro abbondante di brodo semplice di pesce (maggine o cèfalo; trota od ombrina), cioè senza il solito soffritto, aggiungerete la seguente preparazione:

Due tuorli d'uovo duri, trenta grammi di panna o di latte che mischierete a freddo.

Pestate a parte una piccola aragosta dopo aver prelevato il corallo. Mescolate a parte il corallo e trenta grammi di burro che così acquista un bel colore rosso.

Ora mettete il brodo a bollire (fuoco lento) e poi gettatevi dentro a poco a poco le tre preparazioni. Salate, pepate e aggiungete un pizzico di pepe di Caienna. Preparate del pane abbrustolito e servite ben caldo.

116. Minestra di pesce « Secolo-Sera ». — Dedichiamo questa nostra ricetta originale al vecchio e glorioso giornale ambrosiano « Secolo-Sera », che saprà divulgarla ai quattro venti.

Merita di essere conosciuta perchè semplice, facile ed economica e perchè valorizza pesci che quando sono piccoli non godono — e a torto — di molta estimazione.

Questa zuppa si fa con qualsiasi pesce. Preferite il pesce « frittura » dove troverete molte varietà di piccolo pesce, i merluzzetti, le passerine, le piccole triglie. Ma potete adoperare anche le scòrpene, il pesce capone e, sopratutto, il pesce S. Pietro.

Fate un « passato di pesce » (V. ric. 82).

Rimettete il « passato » sul fuoco e portatelo quasi a bollore.

Mettete in una casseruolina due uova intere, due buone cucchiaiate di parmigiano e venticinque grammi di burro tagliato a pezzetti. Versate un po' del passato di pesce. Rimestate fortemente. Mettete ancora del passato e amalgamate bene. Continuate sino alla fine. Abbiate la precauzione di versare il « passato » quando è quasi bollente.

Apparecchiate del pane abbrustolito. Mettetelo nei piatti e versate sopra la crema-zuppa di pesce.

117. Zuppa di pesce congelata. — Prendete tre o quattro varietà (se volete una zuppa di lusso: sogliole, branzino, dentice; altrimenti acquistate muggine, grongo e trancie di rombo, oppure sarago o salpa).

Lavate e svuotate e occorrendo squamate come al solito.

Tagliate teste e code e abbiate cura di lasciare un bel pezzo di tronco di ogni pesce, che dovete, in seguito, sfilettare. Mettete a cuocere in una casseruola piena d'acqua dove avete versato un bicchiere d'aceto.

Quando i pesci sono cotti lasciate ancora sul fuoco teste e code ma prendete i tronchi dei pesci. Sfilettateli e metteteli da canto. Fate ancora bollire finchè è ridotto a meno della metà. Allora passate a setaccio più volte. chiarite con spuma di chiara d'uovo. Aggiungete un po' di zucchero in polvere, spezie, garofani, scorze di limone e di mandarino e un altro po' di aceto. Rimettete al fuoco per pochi minuti. Ristacciate. Disponete in bella forma i filetti di pesce in un piatto oblungo.

Versate il brodo che avete già pronto e mettete in ghiacciaia. D'inverno basta il freddo della notte per farlo congelare.

118. Zuppa di aragoste. — Lessate una grossa aragosta. Apritela (V. alla voce « aragosta »). Mettete da parte la polpa. Pestate bene tutte le zampe con il loro guscio.

Mettete ora in una grande pentola una grossa cipolla, due sedani, due grosse carote, del prezzemolo verde, due capi di garofano, duecento grammi di burro oppure di olio, due grossi pomodori maturi (o pomodoro pelato) e un litro e mezzo di acqua, e infine il pesto delle zampe.

Fate bollire a fuoco lento per mezz'ora. Passate allo staccio finissimo più volte, affinchè tutte le corazze pestate siano eliminate e il brodo sia chiaro. Tagliate ora la carne dell'aragosta a piccole fette e a piccoli pezzi. Rimettete a fuoco per qualche minuto. Preparate del pane fritto in dadi o delle fette di pane abbrustolito al forno. Mettete nei piatti e servite a caldo.

Basta per otto persone.

119. Zuppa di carpione. — Potete adoperare anche il luccio e il grongo.

Dosi per sei persone; un chilo di pesce, tagliato a grosse fette che metterete a soffriggere in cento grammi di burro col solito trito di cipolla, carota, prezzemolo e l'immancabile spicchio d'aglio. Rosolate a fuoco lento; poi aggiungete un po' di vino bianco; bagnate con acqua (un litro e mezzo). Salate e pepate. Fate cuocere a fuoco debole per un'ora. Stacciate. Arrostite del pane, stropicciatevi (se lo credete) un po' d'aglio e poi versatevi il passato. Se volete fare buona figura aggiungetevi anche il pesce. Oppure servite il pesce come seconda portata.

Cucina famigliare economica e gustosa.

120. Zuppa di pesce alla spiccia. — Mettete in casseruola uno, due pesci da brodo che avete lavato, sventrato e risciacquato. Fate cuocere in acqua nella quale metterete una cipolla, una carota, erbe aromatiche, quattro chiodi di garofano, una o due cucchiaiate di buona salsa di pomodoro. Salate, pepate. Fate bollire in questo brodo fette di pane abbrustolito e quando bolle ritirate e servite.

Più spiccio di così...

121. Zuppa mista « Miramar » (istriana). — Anche questa è una zuppa semplice. Si fa o con pesci di acqua dolce (lucci, tinchette, anguille, trote, etc.) o con pesci di mare, o con pesci di lago o di mare che avete a disposizione (mista).

Lavate, nettate, decapitate e risciacquate i pesci. Fate bollire le teste a parte in acqua leggermente salata dove metterete una cipollina, erbe aromatiche. Questo brodo vi servirà per completare la zuppa e per la minestra dell'indomani (Vedi pagina 66).

Fate grillettare il pesce in un soffritto di olio e burro con un trito di cipolla, prezzemolo, un cuore di sedano. Aggiungete della polpa di pomodoro sbucciata, funghi secchi o freschi. Pepate. Fate cuocere lentamente. Bagnate con tanto brodo il pesce quanto ve ne occorre. Passate a setaccio. Spolpate accuratamente i pesci, che metterete nel passato. Riscaldatelo e servite con crostini.

122. Zuppa del convento. — Un chilo di pesce minuto di mare a carni facilmente spappolabili con la cottura (evitate quindi le seppie, i polipi, i totani) può bastare per sette, otto persone.

Fate arrosolare in un bicchiere scarso d'olio un pesto di cipolla, sedano e prezzemolo. Buttatevi il pesce che avete accuratamente lavato e nettato. Bagnate con salsa di pomodoro e acqua. Pepate e salate. Fate cuocere a lungo. Aggiungete un litro d'acqua. Quando il pesce è molto cotto — e ve ne accorgerete spappolandolo col mestolo — passate allo staccio un paio di volte. Rimettete al fuoco e quando bolle versate pian piano nella zuppiera dove avete, in precedenza, frullati due o tre tuorli d'uovo con un po' di parmigiano. Gettate nella zuppiera dadi di pane abbrustoliti e servite.

Zuppa di scampi alla triestina. — La preparazione è identica come quando si adoperano i gamberetti. Nella penisola istriana si adoperano gli scampi interi, mentre in altre città, Milano ad es., si trovano sul mercato le code di scampi. La preparazione è quindi duplice.

123. Scampi interi. — Per sei persone circa tre chilogrammi. Si tagliano le code e si preparano a parte. Trattate ora le carcasse prima e le code dopo come nella ricetta « Riso con gamberi » (V. pag. 58). Anche qui bastano 500 grammi di riso per sei persone.

124. Code di scampi. — Bastano 1200 grammi per sei persone. Non adoperate l'acqua ma il solito soffritto che preparerete con olio e un trito di cipolla, prezzemolo, sedano, spicchio d'aglio, una carota. Bagnate con vino bianco, con brodo di pesce (se ne avete) o con acqua nella quale avete diluita una o due cucchiaiate di salsa di pomodoro. Lasciate a bollire per circa venti minuti. Ritirate dal fuoco. Sgusciate le code. Rimettete nella casseruola e fate rosolare bene. Versate un bicchierino di cognac. Salate, pepate.

Ora avete due modi di terminare la pietanza: o versate nell'intingolo 500 grammi di riso e fate cuocere, bagnando convenientemente con acqua (o brodo di pesce), e appena il riso è cotto, ritirate aggiungendo del parmigiano e un po' di burro crudo; oppure preparate il risotto a parte e poi mescolate. Il primo modo di cuocere il riso è più gustoso ma si corre il rischio di rompere le code ciò che nuoce all'estetica.

Questa pietanza è fatta spesso in Istria.

125. Zuppa ebraica di pesce. — Trattate il brodo di pesce con il soffritto. Tagliate un po' di pesce lesso a piccoli pezzi.

Preparate delle fette di pane fritto nel burro o nell'olio e mettetene un paio per ogni piatto, aggiungete in ognuno i pezzettini di pesce. Colate il brodo e versatelo in ogni piatto.

126. Zuppa di pesce alla giardiniera. — La caratteristica di questa zuppa è la notevole quantità di soffritto vegetale che è necessario. Si comprende che più è ricca di pesci più è gu-

stosa. Ma voi potete fare una zuppa eccellente con due o tre pesci di carne soda, per es.: anguilla, o trancie di smeriglio, di palombo o di cabillaud o di razza. Sono pesci che costano poco e che vi faranno fare buona figura.

Comprate un'anguilla di 400-500 grammi; tre trancie di smeriglio e tre trancie di palombo o di cabillaud o di grongo (ogni trancia di circa 250-200 grammi). Decapitate l'anguilla e buttate via la testa. Lavate e non scorticatela. Ed ora ecco la tecnica di esecuzione:

Mettete due bicchieri d'olio in casseruola e fatevi soffriggere del tritume di cipolla e aglio. Fuoco lento. Quando è bene arrosolato aggiungete patate, carote, foglie di cavolo, due etti di verze che sono state, in precedenza, ben lavate, pulite e tagliate a pezzi e a fette. Rimestate. Dopo cinque minuti aggiungere due grossi pomodori, puliti, sventrati e spelati. Mettete un po' di sale e ricordatevi che tutte le zuppe di pesce amano più pepe che tutte le altre pietanze. Mantenete a fuoco finchè troverete che questa salsa è pronta. Allora aggiungerete un buon litro d'acqua. Fuoco allegro. Quando bolle mettete l'anguilla fatta a pezzi e le trancie che avete, prudentemente, diviso in due o tre pezzi ognuna affinchè ogni commensale abbia la sua giusta parte. Bollite ancora per 10-15 minuti cioè fino a quando la vedrete diventare densa. Allora versate nei piatti dove avete messo dei crostoni di pane e delle fette di pane abbrustolito.

127. Zuppa di pesce alla fiamminga (Waterzooi). — Si prepara con pesci d'acqua dolce. Vi consigliamo di non metterci agoni nè lavarelli. Adoperate tutti quei pesci di lago che potete dando la preferenza al luccio, alla tinca, alla tinca-trota, all'anguilla, al pesce persico ect., alle piccole trote.

Nettate, lavate, asciugate uno o due chilogrammi di pesce a piccoli pezzi. Con le teste e le code preparate un buon brodo (V. pag. 66) adoperando un litro e mezzo di acqua per ogni chilo di pesce. Non occorre aggiungere il soffritto. Fatto il brodo buttate via le teste e code e fate ridurre il brodo di un terzo.

Pronto che sia il brodo mettete in altra pentola i pesci tagliati, prima quelli di carne soda; mettete per ogni chilo di pesce: 75 grammi di burro, 3 grammi di pepe e sale; 20

grammi di radici aromatiche e foglie verdi di prezzemolo, due foglie di alloro. Versate tutto il brodo di pesce e fate cuocere a fuoco allegro per un quarto d'ora abbondante. Mettete in ogni piatto del pane secco, ma non troppo, (metodo economico, e che permette d'utilizzare il pane del giorno precedente!) oppure — se avete tempo — fette di pane abbrustolito o fritto in padella, versatevi quella grazia di Dio che avete preparato e vedrete che vi si chiederà il bis.

Ciò che rappresenta una gioia per una buona massaia.

128. Zuppa di scòrpena alla genovese. — Bollite mezzo litro d'acqua, aggiungetevi cinquanta grammi di parmigiano grattugiato e un po' di sale e mettete da parte. In una casseruola fate rosolare in olio e burro a parti uguali un trito di cipolle, sedano, prezzemolo e carote. Aggiungete poi la scòrpena tagliata a grossi pezzi, della polpa di pomidoro (nell'inverno servitevi dei pomidoro pelati Cirio) o qualche cucchiaiata di salsa di pomidoro e un po' di funghi secchi rinvenuti.

Ora bagnate con l'acqua nella quale avete fatto bollire il parmigiano, tanta quanto basta a coprire il pesce. Fate bollire a fuoco dolce. Quando il pesce è cotto ritirate dal fuoco e lasciate freddare per un quarto d'ora.

Dopo togliete il pesce; passate allo staccio il fondo di cottura; rimettetelo al fuoco e quando bolle versate in una zuppiera dove avete messo pane abbrustolito tagliato a dadi e i pezzi di pesce.

129. Zuppa di vongole. — Lavate le vongole ripetutamente. Mettetele a grondare.

Soffriggete in una padella uno spicchio d'aglio in mezzo bicchiere d'olio e levatelo prima che s'indori.

Pestate in un mortaio due alici lavate e diliscate, un po' di prezzemolo e un po' di spicchio d'aglio. Bagnate con mezzo bicchiere di vino. Versate questa salsetta nella padella. Rimestate. Quando il vino s'è evaporato aggiungete due cucchiaiate di salsa di pomidoro diluita in due dita d'acqua. Salate. Pepate. Fate restringere.

In un altro recipiente vuoto mettete le vongole. Fuoco vivace. Appena le vongole si aprono, sgusciatele e mettetele nel-

l'intingolo. Passate all'étamine l'acqua che avranno emesso e aggiungetela alla salsa. Dopo 4-5 minuti la zuppa è pronta.

Servite con fettine di pane abbrustolito.

130. Zuppa crema di vongole. — Per preparare questa pietanza gustosissima vi occorrono:

1 kg. e mezzo di vongole, 4 funghi freschi di stagione (o funghi prataioli che, essendo coltivati, si trovano sempre), tre tuorli d'uovo, mezzo bicchiere d'olio, un po' di fecola di patate, un po' di panna o di latte, 250 o 300 gr. di brodo di dadi Liebig (pag. 27) e un po' di pazienza.

Mettete le vongole ben lavate in una pentola dove avete versato un po' meno di mezzo bicchiere d'olio. Fuoco vivo. Appena si aprono levatele. Filtrate la loro acqua per liberarla dalla sabbia eventuale. Sgusciate le vongole e mettetele da parte.

Sciogliete una cucchiaiata di fecola nell'acqua fredda. Mettete il brodo Liebig in un pentolino e portate a bollore. Versatevi poco a poco la fecola finchè non otterrete un liquido denso. Aggiungete poi l'acqua delle vongole. Rimestate e tenete il tutto in caldo a fuoco dolcissimo.

Tagliate i funghi per il lungo a striscioline. Fateli arrosolare in un po' di burro che bagnerete, occorrendo, con un po' di brodo di carne.

Fate arrosolare allo stesso modo un po' di pane tagliato a fettoline e a forma di dadi.

Mettete in una zuppiera tre tuorli d'uovo, mezzo bicchiere di latte o di panna e due pezzi di burro. Rimestate. Versate poco a poco il brodo bollente sempre rimestando.

Avete ormai tutto pronto: a) le vongole; b) la fecola sciolta nel brodo; c) i funghi e il pane abbrustolito; d) il brodo bollente con le uova. Ora distribuite su ogni piatto vongole, funghi e pane abbrustolito. Mescolate il brodo nel quale avete sciolto la fecola con quello dove avete messo le uova. Distribuitelo in ogni piatto e servite.

131. Zuppa di peoci (cozze). — Mettete un kg. e 200 gr di peoci (4 persone) che avete, prima, accuratamente lavati in più acque, in una padella vuota e su fuoco vivace. Aperti che

siano levateli e metteteli da parte. Filtrate all'étamine l'acqua dei peoci.

Fate arrosolare lievemente in mezzo bicchiere d'olio, uno spicchio d'aglio in un tegame. Levate l'aglio e mettetevi un po' di salsa di pomidoro, un po' di zenzero (peperoncino) finemente tritato e bagnate con l'acqua dei peoci. Aggiungete poi i peoci. Fuoco vivo per pochi minuti.

Abbrustolite fette di pane, collocatele nei piatti e versate sopra la zuppa.

132. Zuppa di pesce senza lische. — Ecco una ricetta eccellente per bambini, per i vecchi e per tutti coloro che non vogliono essere disturbati dalle lische. Dosi per sei persone: tre sogliole, una rana pescatrice, mezzo kg. di seppioline (o moscardini), vongole, peoci, gamberetti (o code di scampi), mezzo kg. per varietà.

Fate aprire sul fuoco a padella vuota vongole e peoci. Sgusciateli. Filtrate la loro acqua. Sfilettate le sogliole e la rana pescatrice, che taglierete poi a pezzi. Con i cascami preparate un po' di brodo bene aromatizzato (mazzetto prezzemolo). Dopo venti minuti di fuoco vivacissimo passate allo staccio.

Fate soffriggere in un tegame della cipolla tritata in un po' d'olio. Aggiungetevi le seppioline, che avete ben preparate come di regola. Vaso coperto. Fuoco moderato. Bagnate occorrendo con un po' di brodo di pesce. Aggiungete 1 kg. di polpa di pomidoro. Lasciate sobbollire qualche minuto.

Ora aggiungete i filetti di sogliole e di pescatrice, le code sgusciate degli scampi; peoci, le vongole e la loro acqua filtrata. Bagnate col brodo di pesce che avete riportato a bollore. Aggiungete uno o due spicchi d'aglio finemente tritato. Sale. Pepe. Fuoco vivacissimo per 4-5 minuti. Servite su crostoni di pane abbrustolito.

133. Zuppa di telline. — La tecnica è identica alle precedenti (ric. 129-130). Il segreto della riuscita sta nel liberare le telline dalla loro sabbia. Si riesce allo scopo lavandole ripetutamente. Facendole grondare bene. Collocandole in una padella infuocata vuota e messa su fuoco vivace.

Le telline si aprono rapidamente e buttano via l'acqua che

contengono. L'acqua viene raccolta e filtrata all'étamine. Ora la preparazione è facilissima.

Fate soffriggere in mezzo bicchiere d'olio uno spicchio di aglio. Appena s'indora levatelo. Aggiungete un po' di salsa di pomidoro, bagnate con l'acqua filtrata delle telline. Aggiungete le telline. Fate cuocere per qualche minuto (4-5). Spolverate con prezzemolo trito. Salate e pepate. Servite con fettine di pane abbrustolito.

ZUPPE DI PESCE MEDITERRANEE

La zuppa mediterranea di pesce, che da millenni si tramanda di padre in figlio, ha acquistato nomi diversi a seconda della regione.

Questa zuppa è stata forse inventata in Sicilia, che ha una civiltà parecchie volte millennaria, se la maniera di farla è ricordata da libri antichissimi. E così può spiegarsi come lo **scabeccio** trapanese è diventato l'**éscabêche** provenzale.

Se voi esaminate bene tutte queste zuppe vi accorgerete che si somigliano tutte. Variano gl'ingredienti. Sarà ricco di pepe di caienna il **bouillabaisse** provenzale, di vino il **brodetto adriatico** e il **cacciucco toscano,** di aglio l'**agliata siracusana,** di pepe la **zuppa napoletana,** di pomodoro la **buridda genovese** e lo **zimino alla marinara** della Sardegna, di aceto il **tarantiello** e lo **scapece abruzzese.** Ma la preparazione resta la stessa. Chi apprende a farne una le saprà fare tutte. E allora perchè questa babelica confusione di nomi, che farebbe credere a sostanziali diversità di sostanze? Perchè il sapore è differente; ed è differente perchè è naturale che ogni regione adoperi il pesce che ha a portata di mano. E' di una evidenza palmare che una zuppa fatta con triglie sarà sostanzialmente differente da un'altra fatta esclusivamente con polipi, pesce sanpietro, sgombri.

E allora se voi volete avvicinarvi alla perfezione onde sono meritatamente celebri queste nostre pietanze regionali dovete adoperare una grande diversità di pesce. Nel linguaggio gastronomico c'è una parola che indica una mescolanza di molte specie di frutta e di verdure: **macedonia.**

La zuppa di pesce mediterranea è una **macedonia piscatoria** che sarà tanto più gustosa e decorativa quanto più varietà di pesce adopererete.

E ricordatevi che i vostri famigliari e i vostri invitati nella vostra zuppa devono **vedere** il mare. Fatevi trovare dentro una branca di polipo e un peocio e vedrete che festa faranno alla vostra fatica culinaria.

134. Zuppa di pesce alla agrigentina. — Chi vuole la vera zuppa all'agrigentina chieda ospitalità ad una barca da pesca della costa agrigentina, fornita di un fornello rustico e di una pentola di terra cotta, quella — dicono — che è indispensabile per la **bouillabaisse.**

Appena il pesce viene pescato, i marinai lo nettano come di regola e lo lavano con l'acqua di mare. Nella pentola si fa bollire dell'acqua con qualche cucchiaio d'olio, delle grosse fette di pomodoro, una testa d'aglio, del prezzemolo e del basilico, uno-due peperoni rossi, sale e pepe. In questa pentola a bollore si mette il pesce e si fa bollire pochi minuti. Su piatti di terraglia molto rustici si mettono delle belle fette del magnifico pane nero delle contrade siciliane, vi si versa il pesce e si ha un'impressione gustativa che non sarà più dimenticata.

135. Zuppa di pesce alla borgognona (Meurette). — E' il piatto nazionale della Borgogna, così come il risotto lo è per la Lombardia, la « pasta cu pestu » lo è per Genova e la pasta con le sarde per la Sicilia.

Somiglia al nostro cacciucco. Ne differisce sostanzialmente perchè la **meurette** si fa con pesci di acqua dolce. Ma la preparazione è somigliante.

Pesci da acquistare: due anguille piccole, due lucci, due trotine, due carpioni, due tinche. Decapitate le anguille e gettate la testa, lavate, pulite e ritornate a lavare tutti gli altri pesci.

Fate bollire in una casseruola un litro di vino rosso, aggiungete una cipolla, una foglia di alloro, due spicchi d'aglio schiacciati, pepe in grani, tre capi di garofano. Rimestate. Buttate dentro i pezzi di pesce tagliati a pezzi. Fate riprendere bollore per 15 minuti circa. Versate due bicchierini di cognac. Ancora cin-

que minuti e poi ritirate. Legate con una grossa noce di burro. Fate levare due bollori, poi mettete a fuoco lentissimo (una fiammellina!). Lasciate raffreddare a poco a poco. Dopo 12-15 minuti, spegnete e poi incorporatevi ancora un grosso pezzo di burro (da 100 a 150 grammi). Arrostite delle fette di pane; stropicciatele con spicchi di aglio, intingetele d'olio; mettete in ogni piatto e versate sopra la zuppa e il pesce, dopo aver tolto le erbe e i grani di pepe.

136. Zuppa di pesce alla catanese. — A Catania vien chiamata « Zuppa di magro stretto ».

Per sei persone bastano due chili di pesce ben assortito, dove devono figurare un po' di frutti di mare (patelle, cannolicchi e datteri).

Fate arrosolare due spicchi di aglio con mezzo bicchiere d'olio in un recipiente dove è possibile cuocere tutto il pesce.

Quando l'aglio acquista una tinta brunastra, levatelo e bagnate con salsa di pomodoro; aggiungete due o tre filetti di acciuga, un buon pugno di uva sultanina, una cucchiaiata buona di capperi, un buon pugno di olive verdi (siciliane) snocciolate, un po' di prezzemolo trito. Salate. Pepate. Fate cuocere un po' rimestando leggermente. Poi bagnate con tanta acqua quanto basta a coprire il pesce. Fate bollire ancora per un quarto d'ora. Poi mettete il pesce cominciando da quello che ha le carni più sode per finire con quello che ha carni delicate. Cuocete a fuoco lento. Vaso coperto.

Mettete nei piatti delle fette di pane abbrustolito o tagliato a piccoli dadi e accomodatevi il pesce.

137. Zuppa di pesce alla genovese. — Pesci preferiti: pesci gelatinosi, pesci di scoglio, molluschi e frutti di mare. Quindi rombo, grongo, sogliola, murena, scorpena, triglia, capone, moscardini, seppie, seppiole, peoci.

Preparate i pesci. Cuocete prima le seppie in un tegame dove avete fatto soffriggere della cipolla trita, del prezzemolo, del sedano trito e che avete aromatizzato con le erbe e una foglia di alloro. Quando le seppie sono quasi cotte bagnate con un mezzo bicchiere di vino; lasciate evaporare e poi aggiungete due o tre acciughe pulite, lavate, diliscate e ben tritate.

Cominciate ora a cuocere prima i pesci di carne più dura (grongo, razza, murena, rombo). Bagnate con acqua calda in maniera da coprire il pesce. Fate bollire. Aggiungete gli altri pesci di carni più delicate (sogliole, triglie, capone) e fate cuocere a fuoco moderato.

Cuocete i frutti di mare che avete a disposizione. Sgusciateli seguendo le disposizioni e istruzioni che troverete alle voci **cozze, datteri, frutti di mare, ostriche, telline, vongole.** Aggiungetele ai pesci.

Ora occorre insaporire la zuppa ciò che farete col solito soffritto di olio e aglio finissimamente tritato. Versatelo nella zuppa. Friggete delle fette di pane. Mettete nei piatti e versatevi la zuppa di pesce.

138. Zuppa di pesce alla livornese. — Molti la confondono col **cacciucco,** che come potete constatare è ben altra cosa.

La zuppa di pesce si fa con i pesci che si hanno a disposizione. Si comprende che come diverso è il gusto dei pesci di acqua dolce, da quello dei pesci di mare, così diverso è il gusto della zuppa a seconda dei pesci che adoperate. Occorre pertanto che voi facciate la zuppa quando avete a disposizione lo scorfano, il pesce Sanpietro, la gallinella e il pesce prete (tipici pesci da zuppa) e poi quegli altri (calamaro, totano, seppia, triglia) che danno un sapore caratteristico. Ma comprenderete benissimo che le ricette gastronomiche sono come quelle dei medici, destinate cioè a non essere eseguite alla lettera.

Un nostro cliente si faceva scrivere la ricetta, comprava il medicinale, lo metteva sulla colonnina da notte senza toccarlo. Si limitava a guardare la medicina. Questa era la sua cura. Forse era più intelligente di noi che gliel'avevamo prescritta.

Dunque si diceva... Non avete tutti i pesci che vi ho detto? Fate la zuppa lo stesso. Calcolate in totale due chili di pesce per otto persone.

Svuotate, nettate, squamate i pesci. Lasciate interi i piccoli e tagliate a pezzi i grandi. Arrosolate poi in una grande casseruola, capace di contenere tutto il pesce e gli altri ingredienti, un trito di cipolla, sedano e prezzemolo in tanti bicchieri d'olio quanto sono i commensali. Mettete a fuoco e dopo un paio di minuti aggiungete un po' di zenzero e due alici di-

liscate, ben lavate e pulite possibilmente sciolte prima in un po' d'olio caldo (se avete in casa un tubetto di pasta di alici che sono tanto preziosi nella cucina del pesce, mettetene un po' in sostituzione delle alici). Aggiungete ancora tre, quattro cucchiaiate di salsa di pomodoro, un buon bicchiere di vino bianco e finalmente dopo un paio di minuti mettete il pesce. Fate cuocere qualche minuto e poi versate tanta acqua (meglio ancora brodo di pesce) quanta è la quantità di zuppa che volete fare. In generale basta coprire abbondantemente il pesce. Salate e non siate avari col pepe. Tenete ancora a fuoco, non molto vivo, per circa venti minuti e infine versate caldo nei piatti nei quali avete già messo dei crostoni imburrati o delle fette di pane che prima avete preparato.

139. Zuppa di pesce siciliana. — Dose per sei persone. Regolatevi se volete farne per più o meno commensali.

12 triglie, 6 cannocchie, 12 calamaretti, un chilo di mitili, (cozze, peoci, cozziche), un'anguilla di 400 grammi, un trancio di pesce a carni sode (grongo, palombo, pescatrice). Lavate accuratamente i gusci dei mitili e delle cannocchie; raschiate le triglie; decapitate l'anguilla e buttate via la testa che non è in alcun modo utilizzabile.

Preparate un trito di un mazzetto di prezzemolo, una cipolla, tre carote, un cuore di sedano. Mettete questo trito in una casseruola dove avete versato sei cucchiai abbondanti di olio con l'aggiunta di una foglia di alloro e due foglioline di timo. Fate arrosolare indi mettete il pesce. Rimestate di tanto in tanto. Dopo cinque minuti sciogliete in un po' d'acqua sei cucchiaiate di salsa di pomodoro. Versate piano piano e aggiungete tant'acqua quanto basta a coprire il pesce. Salate e pepate a vostro piacimento. Bollite per un quarto d'ora.

Preparate dei crostini di pane imburrati o fritti. Mettete due o tre in ogni piatto. Versate la zuppa avendo cura che in ogni piatto figuri ogni varietà di pesce. Collocate i **peoci** torno torno in bella mostra e servite.

140. Zuppa di pesci marsigliese. — Si distingue per la parte preponderante che hanno nella sua composizione i pesci di scoglio: Sanpietro, datteri, polipi, calamari e i piccoli pesci,

adoperati comunemente come frittura. Farete bene ad aggiungere un grosso scorfano oppure un pesce capone.

Sgusciate i datteri, pulite i pesci. Situateli in una casseruola dove avete versato dell'olio e un trito di cipolla, aglio, prezzemolo. Salate e pepate. **Non dimenticatevi di aggiungere una presina di zafferano.** Fuoco vivo per qualche istante. Bagnate con vino bianco.

Mentre che cuocete i pesci mettete a bollire dell'acqua bollente (2 litri per ogni sei persone) che verserete poco a poco — molto adagio e sempre bollente — sulla pietanza. Mantenete il fuoco sempre vivo finchè tutta l'acqua è ridotta a metà. Ora preparate il pane abbrustolito a fette. Disponetelo nei piatti. Mettetevi sopra il pesce, prendendolo col cucchiaio. Infine versate tutto il liquido che v'è rimasto.

141. Zuppa di pesce napoletana. — Nella zuppa napoletana figura in primo piano la razza, che in altre regioni è poco stimata. E vi figurano anche le seppie, i polipi, i calamari. Si comprende che anche in questa zuppa devono figurare le triglie, le sogliole e quanto più pesci si hanno.

Preparate il solito soffritto con olio proporzionato alla quantità del pesce (un etto per ogni chilo di pesce) a fuoco lento. Aggiungete patate, sedano, carote, cavolo: il tutto tagliato a fette. Buttatevi pomidoro spellati e sventrati tagliati a fette o in mancanza della salsa di pomodoro. Bagnate con acqua. Bollite. Andate mettendo le parti più dure dei pesci, le seppie, i grossi polipi e poi il resto. Fate bollire per un altro quarto d'ora. Pepate generosamente. Servite con fette di pane. E preferite il nero; il pane delle nostre campagne, saporito, fragrante, non adulterato dall'industria, non sofistificato dalla speculazione.

142. Agliata (Zuppa di pesce alla siracusana). — Metodo molto semplice e molto gustoso.

Mettete in una casseruola il pesce, con quante più varietà potete, tagliato a pezzi il grosso, lasciato intero il minuto. Aggiungete una o due grosse cipolle tagliate a fettoline, una testa d'aglio una foglia di lauro, prezzemolo, sedano tritato e pomodoro pelato e sventrato (nell'inverno sostituiteli con i pomidoro pelati e conservati in scatola). Versate un bicchiere di

olio, un bicchiere di vino e tant'acqua che arrivi a livello del pesce. Salate e pepate. Chiudete ermeticamente. Infornate per mezz'ora in forno molto bene infuocato.

A cottura ultimata si mette il pesce in un vassoio; si levano la testa d'aglio e la foglia di alloro. S'inzuppano le fette di pane abbrustolito già preparate nei piatti col brodo e si serve a parte il pesce.

La buridda. — La « Buridda » genovese, universalmente nota nel campo della gastronomia, si differenzia dalle altre zuppe regionali perchè si fa con un pesce solo: il **grongo** o la **murena.** I genovesi preparano la buridda in due modi, dei quali diamo le ricette:

143. Il pesce, preparato come di regola, tagliato a grosse fette, vien tenuto avvolto in un panno fino a quando non sarà cotto.

Si prepara un soffritto di prezzemolo e cipolla in un tegame con un po' d'olio. Si pestano nel mortaio un pugno buono di pinoli, due o tre acciughe, pulite e diliscate, uno spicchio d'aglio. Questo pesto va messo nel soffritto e dopo 5 minuti si aggiungono le fette di pesce. Salate e pepate. Fate arrosolare un poco e poi bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco; mettete nel forno a fuoco moderato e mantenetevelo finchè il vino non sarà evaporato.

144. Questa variazione è molto più semplice.

Su una pirofila mettete un po' d'olio. Fate riscaldare un po'. Adagiatevi le fette del pesce, fate ora uno strato di prezzemolo trito, cipolla tagliata a fettoline, qualche frutto di mare che avete precedentemente sgusciato (V. vongole trifolate), fettine di polpa di pomodoro fresco. Spruzzate con olio, pepate e salate.

Ora fate un altro strato di pesce e copritelo come sopra con il trito di prezzemolo, cipolle ecc. Date una spruzzata di olio e una, più abbondante di vino: quando si sarà evaporato, servite.

145. Bouillabaisse alla provenzale. — Chi fa questo piatto celebre in tutto il mondo non deve risparmiare. E se vuole

risparmiare chiami la zuppa in altro modo ma non **bouillabaisse** che pretende l'aragosta, i grossi merlani, le cicale di mare, i grossi caponi, il pesce sanpietro e i piccoli pesci di scaglio. Chi più ne ha, più ne metta!

Il pesce, lavato e pulito, deve essere tagliato a grosse trancie. In due il Sanpietro, se è piccolo, e in quattro se è grande; in due le aragoste. I pesci minuti vanno cotti intieri.

Mettete in una casseruola tanti etti di olio quanti sono i kg. grammi di pesce. Fatevi rosolare un trito di cipolla, porri, sedano. Salate. Aggiungete i pesci e dopo un po' tre o quattro cucchiaiate di farina. Ricordatevi che prima vanno cotti i pesci con carni più sode. Fate cuocere un po'. Bagnate con una miscela di vino bianco (2 parti) e d'acqua (1 parte). Mettetevi del pomodoro sventrato e sbucciato. Insaporite con due o tre spicchi d'aglio schicciato. Aromatizzate con due o tre foglie di alloro e prezzemolo. Una presa di zafferano. Un limone a fettoline. Fuoco ardente, alto, allegro (il segreto marsigliese!). Appena il pesce è cotto mettetevi un po' di prezzemolo tritato. Ancora un bollore. Pronto!

Preparate del pane tostato. Disponete il pesce in un piatto, la zuppa in una zuppiera e servite.

Nelle trattorie marsigliesi si serve la **bouillabaisse** in piatti di terra, rustici. E quanto più primitivo è il piatto tanto più alto il prezzo della pietanza.

146. Cacciucco. — E' la famosa Zuppa di pesce delle spiaggie toscane.

Noi abbiamo quattro o cinque ricette che ci sono state mandate dai nostri amici toscani. Sapete in che cosa differiscono? Non nella cottura che va fatta tutta a fuoco molto vivo, ma dagli ingredienti, che comprendono più o meno quantità di vino, di pomodoro, di aceto, di erbe aromatiche; ma dalla varietà del pesce adoperato. **Tot pisces tot sententiae.** Lasciateci adoperare un po' di... latinorum per dimostrarvi che non siamo poi tanto ignoranti.

Quali sono i pesci che si devono adoperare? Noi vi enumeriamo tutti quelli che i nostri amici ci hanno indicati. Scegliete.

Nel cacciucco non devono mai mancare il pesce Sanpietro, le scorpene, la gallinella, i saraghi, le salpe, il grongo e il

pesce prete. E neanche le seppie, i totani, i calamari e i calamaretti. Potete fare a meno delle triglie, delle sogliole, dei crostacei?

— Ma allora io devo svaligiare una pescheria per fare il cacciucco?

— No, cara massaia. Fai il cacciucco col pesce che hai. E poichè il Sanpietro, le scorpene, i saraghi e il grongo costano poco, e pochissimo le seppie, i polipi e i crostacei puoi fare anche tu il cacciucco. Che se non sarà poi proprio **quello** del quale possiede il segreto soltanto quel tale ristorante livornese o viareggino, non importa! Tu ripeti quello che dicono le donne di spirito che il tuo è il migliore cacciucco del mondo. E nessuno ti contradirà perchè troveranno gustosissimo quello che hai preparato nel modo eguente.

Il pesce grosso va al solito pulito, lavato, sventrato, tagliato a grosse fette.

Si avrà cura di mettere a cuocere prima i pezzi più duri e i pesci a carni sode.

Il solito soffritto di olio con trito di cipolla, carota e prezzemolo. Particolare importante: non dimenticare un trito finissimo di peperone rosso e fresco e inoltre un po' di pepe. Aggiungi un po' di salsa di acciughe o due o tre alici ben sciolte prima in un po' d'olio. Sii generosa con la salsa di pomodoro. In questa salsa cuoci il pesce. Fuoco vivo. Un po' d'aceto buono. Non rimestare mai. In un quarto d'ora il cacciucco dovrebbe essere pronto. Ad ogni modo sorveglia l'intingolo, assaggia il condimento per modificarne la densità e il sapore.

Alcuni versano tutto in una zuppiera, altri adoperano due vassoi. E' questione di « mise en scene ». Il gusto è lo steso. L'essenziale è che non manchino grossi crostoni o fette di pane abbrustolite.

147. Cacciucco alla spezina. — Gli spezini e i viareggini invece dell'aceto adoperano il vino bianco o rosso e mettono poca acqua. La preparazione è identica. La pietanza va preparata con fuoco vivo. In questo cacciucco non mancano mai i crostacei, telline, cozze e le cicale o cannocchie che dir si voglia.

Astenetevi da ogni manipolazione, che finisce col rompere e spappolare il pesce: questo è il segreto. Ed è anche per

questo che il cacciucco va fatto su fuoco alto, vivo, di legna anzichè sul gas che non potrà mai dare la stessa fiammata.

148. Cùscusu trapanese. — Per questo piatto speciale della cucina trapanese, che è poi una modificazione del famoso piatto arabo, bisognerebbe avere una pentola di terra cotta verniciata, col fondo convesso e bucherellato e un'altra pure in terraglia di eguali dimensioni in modo che la prima possa adattarvisi sopra. Non possedendo queste suppellettili, che difficilmente si trovano oltre il territorio trapanese, si può supplire con una pentola comune ed uno scola pasta le cui dimensioni si adattino all'orlo della pentola.

Bisogna che prima di tutto prendiate la quantità che vi occorre di semolino (trecento grammi per 6 persone) scegliendolo di grana grossa il più che è possibile. Mettetelo in una terrina e aggiungete spruzzando pochissima acqua e cominciate a lavorarlo con le dita in modo da ottenerne tante palline rotonde, regolari; della grandezza di pallini di piombo da fucile.

Mettete il tutto su un setaccio a grossi fili, e scuotete in modo che il semolino sciolto cada e continuate a lavorarlo con un po' d'acqua sin che ne resta, sempre ripetendo l'operazione di passarlo allo staccio. Quando è tutto pronto stendetelo su una larga salvietta per farlo asciugare.

Preparate intanto, nella pentola un litro d'acqua e quando sta per alzare il bollore mettete il semolino nella pentola bucata o nello scola pasta, che sovrapporrete alla pentola in ebollizione: condite il semolino con olio abbondante, sale e pepe, aglio e cipolla finemente tritati; mescolate; coprite ermeticamente, e chiudete ermeticamente il punto di collegamento fra i due recipienti fasciandolo con striscie di tela bagnata (che avrete cura di mantenere umida) o con farina impastata in acqua adoperandola come cemento.

Fate cuocere per un'ora e mezza e preparate nel frattempo una zuppa di pesce composta di più di un chilo di pesci diversi; anguille, cefali, scorfani, aragoste in pezzi, vongole, ecc., che farete cuocere in un soffritto appena dorato di olio, aglio, cipolla, prezzemolo triti; sale e pepe, e poco pomidoro pelato per una ventina di minuti. Quando il semolino sarà cotto versatelo in una pentola, scioglietelo bene con una forchetta e ver-

satevi tanto brodo di pesce da coprirlo bene: coprite la pentola o lasciatela al caldo per mezz'ora; indi sciogliete ancora il semolino, che si sarà gonfiato, assorbendo il brodo, con un altro po' di brodo di pesce: versatelo in un piatto di portata fondo, unitevi ancora un altro po' di brodo di pesce, e accomodatevi sopra il pesce oppure servitelo insieme, ma in un altro piatto.

BRODETTI ADRIATICI

Le popolazioni adriatiche chiamano « brodetto » la loro zuppa di pesce, che ha, come una sonata di Paganini, infinite variazioni. Ogni grosso pesce della costa adriatica vanta il suo brodetto. In verità questi brodetti hanno caratteristiche dovute più che all'aceto che adoperano gli anconetani e allo zafferano che mettono i portorecanatesi, o al vino che aggiungono i fanesi o il pomodoro di cui abusano i riminesi alle varietà di pesce adoperato.

Noi cercheremo di dare un'idea quanto più è possibile esatta dei diversi brodetti per permettere alle nostre lettrici, che ne avranno vaghezza, di eseguirli.

149. Brodetto di Ancona. — Varietà di pesce da adoperare: scorpene, passerine, rombetti, capone, anguille.

I pesci da cuocere devono essere tredici. Precisamente! E bisogna anche sceglierli fra i seguenti: scorpene, passerine, rombetti, capone, anguille, piccole spigole, seppiole, cicale, sgombri, triglie, sogliole, palombo, grongo ecc. Tagliate a pezzi i più grossi e lasciate interi i piccoli.

Adoperate un tegame di terracotta nel quale farete arrosolare in olio abbondante un trito di cipolla; aggiungete pomodoro spellate e sventrato tagliato a fette, un trito di prezzemolo pepe e sale e se l'avete qualche cucchiaio di salsa al pomodoro. Quando il pomodoro è cotto mettete i pesci con la solita regola, prima quelli di carne soda e poi gli altri. Appena bolle, bagnate con dell'aceto, che sarà più o meno abbondante a seconda la quantità di brodetto che preparate (calcolate un mezzo bicchiere scarso per ogni litro di salsa). Fate cuocere a vaso coperto per un quarto d'ora al massimo.

Prendete del pane scuro, tagliatelo a fette, disponetelo nei piatti e versate sopra il brodetto.

150. Brodetto di Rimini. — Si prepara in due tempi: 1) si pulisce il pesce, si tagliano tutte le teste.

Si prepara in un tegame con un po' d'olio un soffritto di cipolla; vi si aggiunge del pomodoro e del prezzemolo. Quando il pomodoro è cotto vi si mettono tutte le teste. Salate. Pepate. Cuocete a fuoco forte. Bagnate con un po' d'aceto e molta acqua. Ora fate cuocere a fuoco lento. Dopo circa mezz'ora passate il tutto a setaccio.

2) Mettete sul fuoco un tegame basso e largo, fatevi arrosolare della cipolla, aggiungete del pomodoro e molto prezzemolo trito. Quando la salsa è pronta mettete il pesce in maniera di essere disposto in un solo strato. Salate e pepate. Date una spruzzatina di aceto. Cuocete a fuoco moderato. Tegame coperto. Quando il pesce è cotto, levatelo, disponetelo in un vassoio profondo. Ora fate abbrustolire delle fette di pane sulle quali verserete l'intingolo che avete ottenuto nel primo tempo con le teste. Servite contemporaneamente i due piatti.

151. Brodetto di S. Benedetto del Tronto. — Composizione caratteristica: pesce Sanpietro, pescatrice, capone, triglie, cefalo, cicale, seppiole e polipi.

Fate un soffritto di aglio ma senza cipolle oppure di cipolla senza aglio; aggiungete un peperoncino rosso piccante, pomodoro crudo spellato e sventrato, un po' di conserva di pomodoro. Bagnate con acqua o — molto meglio — con brodo di pesce. Quando la salsa è pronta si passa al secondo tempo.

Si dispongono in un tegame i pesci in maniera che si faccia uno strato di cicale e uno di pesci. Su ogni strato si versa la salsa. Si aggiunge un buon bicchiere di vino e si rimette al fuoco moderato ed a recipiente ermeticamente coperto, per circa venti minuti. Durante questo tempo imprimete al tegame dei moti circolatori ma lasciatelo sempre coperto. Disponete sul piatto a fette il pane abbrustolito e si porta a tavola.

152. Brodetto di Porto Recanati. — Caratteristiche: non si adopera l'aceto ma il vino, si adopera lo zafferano. Si ado-

perano pesci fini: cefalo, triglie, sogliole, nasello e pesce di carni sode, palombo e seppia. Non devono mancare le cicale.

Dose per 4-5 persone: due chili di pesce assortito: prima si cuociono le seppie in un tegame dove prima avete fatto arrosolare un trito di cipolla; dopo un po' si mette tanto zafferano quanto basta a dare quel colore giallo alle seppie (lo zafferano deve essere prima sciolto in un po' d'acqua bollente). Salate e pepate. Cuocete a fuoco lento. Sorvegliate la cottura. Appena le seppie sono cotte si passa al secondo tempo.

Disponete in un tegame le cicale. Mettetevi sopra le seppie, bagnate con un po' di salsa, disponete, ora, sopra le seppie i pesci. Mettete del sale e del pepe. Bagnate con una miscela a parti uguali di acqua e del vino bianco, tanto quanto basta a coprire il pesce. Fate cuocere a fuoco vivissimo per pochi minuti.

Servite con fette di pane abbrustolito e levate con attenzione il pesce dal tegame perchè non si rompa. Ciò succede, difficilmente, se il pesce è freschissimo.

153. Brodetto dell'Alto Adriatico (Venezia, Trieste). — Anche questo brodetto si compie in due tempi e si adoperano molte qualità di pesci. Ma le seppie non devono mancare, perchè sono la parte basilare del piatto. Fate rosolare in un grande tegame con olio, del prezzemolo trito, due o tre spicchi d'aglio ed un paio di porri. Fuoco forte. Mettete dentro al tegame tutte le teste di pesce che avete preparate e le seppie. Bagnate con due o tre cucchiaiate di aceto. Appena questo s'è evaporato bagnate con molta acqua per coprire completamente le seppie e le teste. Fate cuocere per mezz'ora.

Levate le seppie. Passate il brodo a setaccio e cercate di schiacciare le teste dei pesci in maniera che aumenti il sapore del brodo. Prendete ora una bella padella, passatevi dell'olio, buttatevi un trito di cipolla. Quando questa incomincia a indorarsi mettete il pesce tagliato a pezzi. Aumentate il fuoco.

Aromatizzate con prezzemolo, un po' di cannella, una foglia di lauro. Salate e pepate.

Appena il pesce incomincia a rosolare versate a poco a poco il brodo e aggiungetevi le seppie.

L'ultimo tempo della cottura deve essere a fuoco fortissimo.

Disponete ora le fette di pane abbrustolito nei piatti. Inzuppate con l'intingolo e poi disponetevi sopra il pesce.

154. Brodetto di Fano. — Calcolate un kg. di pesce per quattro persone. Pesci da preferire: razza petrosa, calamaretti, scorpena, capone, triglie, merluzzi, piccole pescatrici, palombetto e aragosta. Si comprende bene che bisogna essere in molti, otto o dieci, per apparecchiare il brodetto, data la grande varietà di pesci.

Tagliate le teste ai pesci, metteteli nell'acqua fredda salata e aromatizzata (cipolla, prezzemolo, sedano, carote, pepe in grani, una foglia di alloro). Portate a bollore. Dopo 25-30 minuti ritirate, passate allo staccio, e conservate il brodo.

Mettete in un tegame abbondante olio (a seconda la quantità di pesce). Fatevi soffriggere della cipolla trita, uno o due spicchi d'aglio e del prezzemolo tritato. Aggiungete i calamaretti. Salate. Pepate. Dopo quattro-cinque minuti bagnate con un bicchiere di vino bianco. Evaporato che sia il vino aggiungete cento grammi di salsa di pomidoro o di polpa di pomidoro fresco spellato, sventrato e passata allo staccio.

Fate bollire per qualche minuto e poi versate il brodo del pesce. Ora date un fuoco vivacissimo. Fate ridurre e poi aggiungete prima il palombo e poi la piccola pescatrice, l'aragosta, la scorpena, il capone. In ultimo le triglie e il merluzzo. Date ancora un bollore. Ritirate dal fuoco.

Apparecchiate crostoni di pane tostato. Mettete sopra il pesce e inviate a tavola l'intingolo in una zuppiera.

PREPARAZIONI DIVERSE

155. Sformato di riso con pesce. — Potete riempire lo sformato o con passato di pesce (V. ric. 82) o con pasta di pesce come quella che serve a fare le bombe (V. pag. 106).

156. Soufflé di pesce. — Pestate il pesce lesso dopo averlo pulito e diliscato.

Fate una salsa arrossata (V. pag. 31). Le proporzioni a seconda la quantità di pesce. Aggiungete nella salsa arrossata un po' di latte o di panna. Rimestate. Quando la salsa è quasi cremosa incorporatevi il pesce pestato e uno o due tuorli d'uova crudi. Rimestate energicamente. Aggiungetevi la chiara sbattuta a neve soda.

Prendete uno stampo, imburratelo, rivestitelo internamente di pan grattato. Versatevi l'intingolo. Fate cuocere a bagno maria. Sfornate. Servite con una qualsiasi delle salse piccanti che troverete nel capitolo secondo (salsa di alici, di olive e capperi, di capperi, di peperoni, di menta o pepata, o tonnata ecc.) o, se non avete altro, con salsa di pomidoro.

157. Pasticcini di pesce. — Per fare questa pietanza occorre del pesce di carne tenera e delicata: ombrina, dentice, nasello, trota.

Preparate della pasta frolla.

Lavate, pulite, svuotate i pesci. Tagliate teste e code, con le quali farete un passato di pesce (V. ric. 82).

Lesserete i tronconi di pesce in acqua, dove metterete erbe aromatiche, fettine di limone, un po' di aceto. Diliscate accuratamente. Buttateli nel passato di pesce. Aggiungete pisellini

(meglio freschi), funghi freschi o secchi, qualche fettina di tartufi (non ne avete e allora non tentate l'alta culinaria). Legate con un po' di farina.

Fate con la pasta frolla tanti pasticcini che potete e riempiteli con il composto di pesce. Fate cuocere al forno con fuoco lento.

158. Vol-au-vent ripieni di pesce. — Nelle grandi città è facile apparecchiare questa sciccheria gastronomica perchè qualsiasi pasticceria vi preparerà i vol-au-vent nella quantità voluta. Raccomandate però che i vol-au-vent siano fatti **senza zucchero,** perchè esso — contrariamente a quanto afferma il proverbio — se non guasta le bevande, guasta le vivande.

Se non riuscite a comperarli fate i **vol-au-vent** nel modo seguente.

Pasta sfoglia per vol-au-vent.

La pasta sfoglia è molto difficile da eseguire. Bisogna disporre di una tavola di marmo e di un forno a calore forte e uniforme; rendere la farina soffice stacciandola due o tre volte e sbatterla lavorandola con forza sul marmo.

Occorrono: farina e burro in quantità uguale; sale, un quarto di litro d'acqua fredda per ogni mezzo chilo di farina e un bicchierino di rhum.

Se la farina è 500 grammi lasciatene da parte 50 grammi. Cominciate a lavorarla, facendo un vuoto al centro, nel quale metterete il sale, l'acqua il rhum e 50 grammi di burro. Quando otterrete una pasta omogenea ed elastica, fatene un pane rotondo che inciderete con due tagli profondi in croce, e che lascerete a riposare per venti minuti ben coperto.

Lavorate il rimanente burro (gr. 450), formatene un panino rotondo che metterete nell'acqua fredda. Quando la pasta sarà riposata, spianatela col mattarello sino a che diventi della grandezza necessaria per rinchiudervi il pane di burro.

Togliete il burro dall'acqua, infarinatelo con i 50 grammi di farina lasciati indietro sempre conservandogli la forma di un panino rotondo: poscia mettetelo sulla pasta e richiudete questa in modo che aderisca perfettamente al pane di burro e non vi resti aria. Ricominciate a spianarla col mattarello stendendola

il più ch'è possibile badando di non fare uscire il burro; se ne dovesse uscire un po' copritelo subito con farina. Ripiegate la pasta in tre e spianate ancora: e così successivamente per sei volte; alla settima volta piegate la pasta in due e spianatela il più sottilmente possibile. Abbiate cura fra una operazione e l'altra di far sempre riposare la pasta per circa dieci minuti: e di spolverizzare di farina il marmo ed il mattarello ad ogni nuova spianatura.

Per fare i piccoli vol-au-vent vi occorrerà un disco rotondo e smerlato del diametro di circa otto centimetri. Tagliate con questo la pasta. Per ottenere tante piccole forme di vol-au-vent bisogna prendere i dischi di pasta ottenuti, metterli uno sull'altro facendoli aderire soltanto lateralmente; ma avendo prima cura di intagliare con un coltellino un circolo di circa tre centimetri di diametro nel disco che porrete sopra. Metteteli al forno e doratene la superficie con l'uovo. Dopo poco li vedrete gonfiare e prendere colore, che non deve essere troppo dorato. Quando saranno pronti, levate con un coltellino il piccolo coperchio che si sarà formato sopra, per l'intaccatura circolare che avrete praticata. Mettetevi dentro il composto che volete usare, ricoprite, e, se volete servire caldo rimettete per qualche minuto al forno.

I **vol-au-vent** si possono riempire o con passato di pesce, o con la pasta di pesce (cfr. la ricetta seguente).

159. Costolette di pesce. — Le costolette di pesce si fanno o col pesce del giorno avanti o con il pesce che avete comprato.

Se volete fare costolette acquistate pesce a buon mercato (sgombero, sauro, palombo, razza, smeriglio). Ma se avete mezzi potete farle col tonno, con l'alalonga, col pesce spada, con lo storione e con tutti i pesci che credete.

Cuocete il pesce a mezza cottura nell'acqua salata. Spolpatelo e tagliatelo a pezzettini. Pestatelo nel mortaio. Quando avete ottenuta una bella **pasta** mettetela in una casseruola con latte, farina, uova e un po' di panna, che verserete poco alla volta. Rimestate bene finchè il tutto prenda consistenza. Fuoco dolce. Salate. Pepate. Date un saporino di noce moscata.

Quando avete ottenuta una pasta omogenea lavoratela da parte fino al momento di cuocerla. Fate allora tante costolettine; inzuppatele nell'uovo sbattuto; impanatele bene nel pan grattato. Friggete finchè la crosta è indorata.

Servite con olio e limone.

Volete fare le cose con più raffinatezza? Sentite. Spremete una o due arancie in uno po' di brodo di pollo, fate restringere al fuoco, mettetevi dei tartufi grattugiati. Versate nella salsiera e servite (**Jarro**).

160. Scaloppe di pesce. — Bisogna prima nettare, sventrare, risciacquare, spellare il pesce (l'operazione vi riesce più facile se avete a che fare con una buona trancia di pesce (nasello, storione, branzino, palombo, rombo, razza).

Tagliate a fette. Immergetele nell'uovo sbattuto per qualche ora. Salate. Pepate. Al momento della cottura impanatele, ritornate a inzupparle nell'uovo e poi impanate un'altra volta. Friggete nell'olio bollente.

Intanto mettete in un tegame un po' d'olio, con un pezzettino di burro, uno o due cucchiaini di farina, un po' di salsa di pomidoro, una presina di prezzemolo trito, sale e pepe. Quando giudicate che questa salsa è pronta mettetevi le fette già fritte; rivoltatele poi dall'altro lato; se la salsa vi risultasse densa allungatela con un po' d'acqua.

Jarro consiglia di dare una spolverata di parmigiano prima di servire.

161. Pasticcio d'erbe e pesce alla siciliana (detto di S. Giuseppe). — E' uno dei tanti capolavori della cucina siciliana che richiede pazienza e molti quattrini.

Per farlo alla perfezione dovete preparare:

1) Pasta frolla.
2) Scaloppe di aragoste (v. ricetta 230).
3) Filetti di sogliole (preparate i filetti come nella ric. 529).
4) Code di gamberi imperiali o di scampi (v. ric. 493).
5) Una salsa vellutina di pesce insaporita con salsa di alici.
6) I seguenti ortaggi ed erbe: cavolfiori, punte di asparagi, carciofi, finocchio selvatico.

Ricordatevi che i pesci vanno preparati in olio; che per

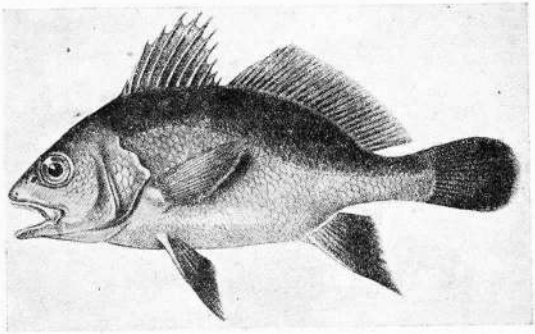


fig. 16
CORVO DI MARE

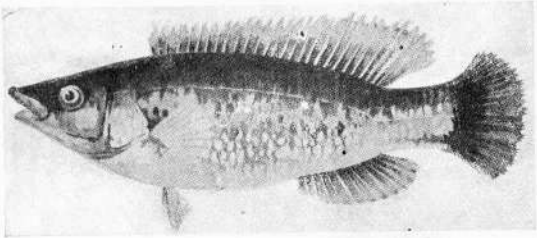


fig. 17
LABRO MERLO o
TENCA DI MARE

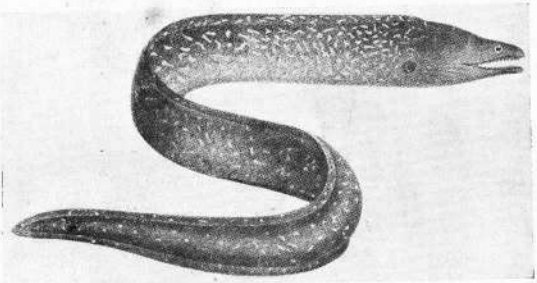


fig. 18
MURENA

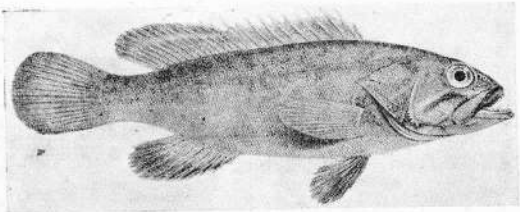


fig. 19
CERNIOLA o CERNIA
di SCOGLIO

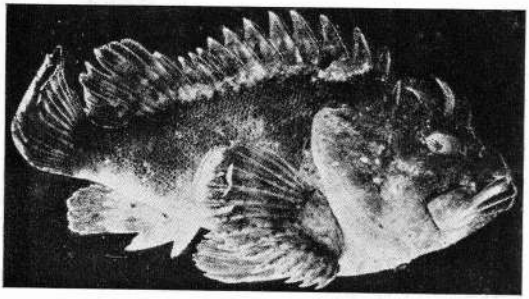


fig. 20
SCORPENA o
SCROFANO

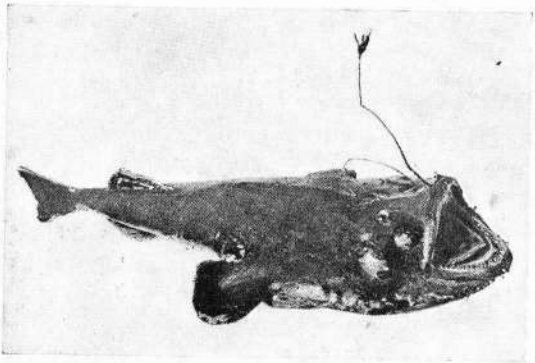


fig. 21
PESCATRICE

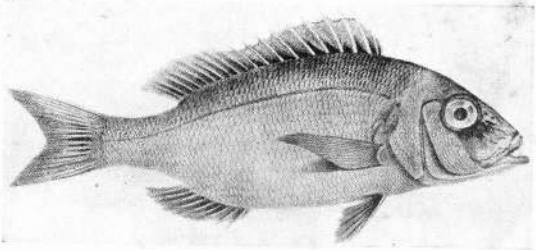


fig. 22
DENTICE

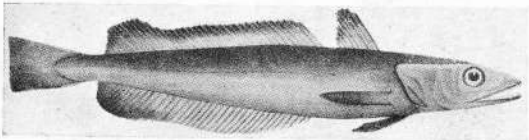


fig. 23
MERLUZZO

la confezione della salsa vellutina è bene adoperare un po' di brodo di pesce, che potete agevolmente aver preparato con le teste e le code delle sogliole; che la miscela di erbe e ortaggi va scottata semplicemente in acqua bollente e poi passata in olio e infine condita con la salsa vellutina.

Avete pronti tutti gl'ingredienti. Ora mettete in uno o più stampi per pasticci, bene imburrati, la vostra pasta frolla. Collocate a strati prima la verdura e poi il pesce, strato a strato. Coprite con la pasta e mettete il pasticcio nel forno.

Fu così che mastro Cola Settecase, capocuoco di S. E. il Soprintendente di Palermo fu fatto da Re Bomba cavaliere di S. Gennaro.

Mangia sempre - se ti riesce

Pesce e riso - riso e pesce

DEI MODI DI UTILIZZARE IL PESCE RIMASTO

E' nozione generale che i resti di un buon pranzo servono per parecchi giorni. Vi sono pietanze che resistono per parecchi giorni, specialmente d'inverno e, se avete una buona ghiacciaia, senza la quale non si può fare della vera economia, anche d'estate.

I genovesi che sanno spendere bene il proprio denaro, dicono che « un buon pastu u dûa trei giorni ». Noi vi dimostreremo la sapienza di questo motto per tutto ciò che riguarda il pesce lesso o fritto. E non è vero che tutto il pesce in umido va a finire in bocca al cane e al gatto o all'immancabile pompiere, cugino della cuoca. Vi sono zuppe di pesce che possono ripresentarsi all'indomani ed essere accolte con molta gioia dai famigliari. Così diciamo per la nostra ricetta che abbiamo dedicata al « Secolo-Sera » (V. ric. 116) e per qualche altra zuppa di pesce. Il segreto della riuscita sta nel non mettere nella zuppa pane abbrustolito sotto forma di crostoni, di fette, di dadi più di quanto è necessario.

Se una massaia giudica che la zuppa da essa preparata è abbondante, conservi da una parte il pesce e dall'altra il brodo. L' indomani qualcosa salterà fuori specialmente se essa saprà far rivivere la zuppa con l'aggiunta di una salsa di pomodoro e trattare il pesce con qualche goccia di vino o di marsala e metterlo al fuoco indiretto (bagno maria) per qualche minuto.

Ad ogni modo questa è teoria. Può valere per i grandi alberghi e ristoranti ma non per le piccole famiglie dove la grande zuppa di pesce vien presa d'assalto e divorata con molta diligenza.

E se il fatto succede ai grandi ristoranti, poco male.

Ne guadagnano tanti di quattrini che sapranno sopportare la perdita o farla ripagare ai clienti il giorno successivo.

Parliamo delle piccole famiglie, delle mense italiane modeste. Tanto noi lo sappiamo che i libri di cucina scritti dalle dilettanti (le dilettanti o i dilettanti sarebbero coloro che non sono cuochi o cuoche di professione) non trovano accoglienze presso l'alta accademia gastronomica che vive nelle cucine dei grandi alberghi e che è riuscita a standardizzare le pietanze. L'Alta Accademia gastronomica è riuscita ad apparecchiare con la stessa sconfortante uniforme perfezione alcune diecine di pietanze in tutte le parti del globo. Non vi è più alcuna differenza fra ciò che si mangia al Cairo o a San Francisco a Buenos Aires e a Sidney, a Barcellona o a Iokoama. La cucina regionale è scomparsa. Per mangiare il cuscus arabo bisogna andare su una taverna tripolina e il vero scabecio in una taverna trapanese e il vero cacciucco in un'osteria livornese. E dopo questa, che riteniamo non inutile digressione torniamo al nostro argomento.

Se il pesce che v'è rimasto è lessato allora a secondo la qualità e la quantità si potrà preparare in gelatina, friggere, crostare, cucinare alla russa, addizionare con la verdura, amalgamarlo con una delle tante salse. La salsa non deve essere scelta a casaccio, ma con accorta sapienza. Un pesce a carne grassa si deve accoppiare a salse dove figurano sostanze spiritose (aceto forte, vino, cognac) e succo di limone.

Un pesce di carni delicate si congiunge mirabilmente con salse delicate e piccanti; un pesce che ha carni sode ma insipide e stoppose si amalgama bene con salse a base di pomodoro e con quella preparazione che i siciliani chiamano « cipollata » e che come la carpionatura, può servire in molti casi. Prendiamo, come esempio, il palombo e lo smeriglio. Sono della stessa specie e della stessa famiglia. Ma quanto differente il gusto della carne e per conseguenza quanto diverso deve essere il modo di apparecchiare i resti.

Con i modi che vi abbiamo prospettato si mantiene l'individualità del pesce. Il rombo resta rombo, l'anguilla resta anguilla, la sogliola resta sogliola. Si presenta sotto altra veste come una bella signora che cambia vestito, ma è sempre quella.

Ma noi abbiamo altri modi di trasformare il pesce lesso in

maniera tale da renderlo irriconoscibile. Con opportune manipolazioni, che verremo esponendo il pesce si ripresenta sotto forma di crocchette, bombe e bombette, capponate, pallottoline, gnocchetti e frittelle. O va a formare un ripieno base di arancine di riso o anche — metodo superlativo di utilizzazione — di un pasticcio di riso o maccheroni quando non serve a formare il ripieno di altri pesci.

Minori risorse si hanno per il pesce fritto arrosto o alla griglia per il quale oltre alla carpionatura, universalmente adoperata, noi proponiamo la cipollata siciliana.

Resta infine il pesce in umido. L'utilizzazione dipende dalla preparazione, e dalla rapidità con la quale si esegue. Se rimane della zuppa qualsiasi di pesce basterà passarla subito allo staccio. Il brodo potrà servire per una buona minestra. Il pesce potrà essere ripreparato possibilmente nella stessa serata, o alla disperata il mattino seguente per tentare di fare un buon « passato » o una buona « pasta di pesce ». Certamente non tutte le zuppe nè tutte le pietanze di pesce in umido si potranno utilizzare. Bisogna rassegnarsi davanti l'ineluttabile perdita di pietanze che il giorno avanti erano squisite.

Ma l'accortezza di una buona massaia deve evitare queste situazioni. Apparecchiare le zuppe con i tronconi di pesce e mettendo da parte teste e code, che saranno utilizzate magnificamente facendo del brodo o il « passato » (V. ric. 82). Preferire quel confezionamento che permette le risorse gastronomiche del giorno appresso.

— Ma, può obbiettarci una massaia, tutto quanto voi dite è impossibile che avvenga perchè io compro tanto pesce quanto basta per un solo desinare.

Sì, è vero. Ma voi dovete tener conto che potete avere occasione di acquistare — o di avere regalato, il fatto non è frequente, ma accade talvolta alla moglie di un medico o di un avvocato — un pesce più grosso di quanto ve ne abbisogna.

Immaginate che siate alle prese con un grosso pesce (dentice, spigola, rombo, corbello, trota). Che cosa volete farne? Sacrificare l'economia all'estetica e presentare tutto il pesce a tavola? In questo caso voi dovete disporre di una pesciaiola di notevoli dimensioni o dovete affrontare — forse anche per non risolverlo — il problema di cuocere **intero** un grosso rombo.

O non è meglio dividere il pesce? Staccarne la testa e coda e fare un buon brodo e un buon « passato » cucinarlo un po' lesso, un po' fritto, un po' alla griglia o al forno cioè in tutti quei modi che mentre vi permettono di fare diverse portate vi fanno utilizzare, superbamente, i resti?

Come vedete l'arte di cucinare i resti s'integra a quella di utilizzare i grossi pesci. Nel nostro libro voi troverete tutti i consigli adatti per conciliare il vostro orgoglio di padrone di casa con i vostri mezzi economici.

Che se poi voi siete tanto ricchi da potere tranquillamente subordinare il portafoglio all'estetica presentate ai vostri invitati una spigola o un corbello di parecchi chili con un bel limone in bocca e adorno di ciuffi di prezzemolo e di rotelline di limone, oppure adorno di fiori come facevano gli antichi romani.

Strapperete l'applauso ai vostri commensali, ma non li farete mangiar meglio di come farebbe una massaia che seguisse i nostri consigli.

Voi farete mangiare la vostra ombrina o la vostra trota con la solita maionese o con una salsa tartara, mentre la nostra piccola massaia saprà comporre dei piccoli poemi gastronomici, capaci di farvi dimenticare, sia pure per breve tempo, gli affanni quotidiani che ci regala questa nostra tormentata vita moderna.

AVANZI DI PESCE GRASSO LESSO

Norma generale. Risparmiate al pesce lesso una nuova cottura che lo farebbe spappolare. Quanto meno fuoco adoperate tanto è meglio.

162. Pesce in gelatina. — Questa pietanza è ben diversa della zuppa di pesce congelata (V. ric. 117).

Qui si tratta di utilizzare grossi pezzi di pesce lesso (corbello, trota, volpino, smeriglio, pesce spada, storione, capitone, sogliole). Se avete dei pesci piccoli, fate, piuttosto, un « passato » (V. ric. 82).

Bisogna poi tener presente che questo è forse, il mezzo migliore di utilizzare il pesce lesso, specialmente se d'inverno, non solo perchè può essere mangiato poco a poco nei giorni

seguenti ma anche perchè evita di rimettere il pesce ancora sui fornelli.

Per apparecchiare questa pietanza occorre preparare la gelatina di carne, che è molto più gustosa. Ma voi potete, con minore spesa, prepararvela col pesce (V. pag. 27).

A seconda la qualità di pesce che avete, prendete uno stampo liscio o dei piccoli stampi per potere meglio dividere le pietanze.

Pulite il pesce spellandolo e diliscandolo. Tagliatelo in grosse fette. Disponete in fondo allo stampo rotelline di limone, capperini, cetriolini, rotelline di uova sode, funghi, fettine di tartufi, piccole code di scampi (se ne avete). Disponete sopra il pesce acconciamente. Versate pian piano la gelatina affinchè non si sposti la geometrica e artistica disposizione che voi venite a dare. Attendete qualche minuto perchè la gelatina rapprenda e poi ricominciate a disporre i sottoaceti, i capperini, i funghi in maniera che siano egualmente distribuiti. Fate un altro strato di pesce e così via finchè lo stampo e gli stampini non saranno ripieni.

Coprite e mettete all'aperto d'inverno, in ghiacciaia d'estate. Al momento di servire potete adornare la vostra gelatina come meglio vi pare. Ma anche così semplice è una pietanza deliziosa e nutritiva.

163. Frittura semplice di pesce lesso. — Frullate delle uova, acidificate con succo di limone a seconda la quantità di pesce, salate e pepate. Mettetevi dentro il pesce lessato tagliato a fette, spesse due o tre centimetri. Lasciate per parecchie ore a marinare. Quando è il momento di servire, impanate, bagnate con l'uovo e friggete.

Occorre altro? No, specialmente se avete saputo friggere, il che costituisce un'arte difficile, come scriveva il grande maestro della gastronomia francese: Brillat-Savarin.

164. Pesce lesso fritto alla salsa di..... — La frittura di pesce, come è detto nella ricetta precedente, si può fare sobbollire in una delle tante salse che abbiamo esposto nel Primo capitolo.

La scelta della salsa non è indifferente.

Sarebbe un controsenso la maionese con l'anguilla o la salsa

alla italiana col palombo. Nell'imbarazzo della scelta è meglio adoperare la semplice salsa di pomodoro o **la salsa di limone alla triestina** o altre salse piccanti che si adattano a tutti i pesci (salsa di alici, salse di capperi, salsa romana).

Ma noi siamo buongustai. Siamo convinti che ogni pesce vuole la sua varietà di salsa o quel dato tipo di salsa. Bisogna convincersi che adoperare la salsa maionese per ogni pesce è un vero delitto culinario. Bisogna saper variare, adattare, scegliere le salse per rendere saporita la carne del palombo, delicata quello dello sgombero, tenera quella del tonno. E' quello che noi tenteremo di fare nella parte speciale quando ci occuperemo dei singoli pesci.

165. Pesce lesso al forno. — Mettete in una casseruola un po' d'acqua e burro e una o due grosse cipolle (a secondo la quantità del pesce che avete a disposizione), tagliate a fette lunghe e sottili. Salate e pepate. Quando le cipolle sono ben cotte passatele allo staccio.

Spellate il pesce e diliscatelo. Disponete in una pirofila uno strato di passato di cipolla, spolverate con pan grattato e parmigiano, mettete uno strato di pesce e poi uno di cipolla. Qualche piccolo pezzo di burro fra strato e strato. Quando avete finito bagnate con latte, mettete al forno, a fuoco lento, finchè non sarà crostato.

La pietanza riesce più buona se invece di bagnare col latte versate sul piatto uno o due tuorli di uova che avete precedentemente frullato con l'aggiunta del parmigiano. La pietanza acquista così una confortevole crosta dovuta, che la farà trovare migliore di quanto in realtà non sia.

166. Pesce lesso al parmigiano. — Questa pietanza va fatta con i pesci che hanno carni tenere e saporite: ombrine, branzini, naselli, trote, grosse tinche, ecc.

Preparate una balsamella. Mettetevi il pesce. Riscaldate il forno a fuoco lento, cospargete la pietanza di parmigiano grattato. Sorvegliate la cottura. Il forno deve indorare leggermente non cuocere ciò che è già cotto. Scrive l'**Artusi** che il parmigiano che annerisce diventa amaro. Non esperimentate la verità di questo fatto.

167. Pesce lesso in salsa bianca. — Preparate un arrossato semplice con burro e farina (V. pag. 31) bagnate col latte, rimestate bene per dieci minuti. Salate e pepate. Spellate il pesce e diliscatelo. Tagliatelo a pezzi. Mettete nella salsa. Fuoco lento per pochi minuti.

Cuocere ora delle grosse patate. Spellatele. Tagliatele a fette. Disponetele in un vassoio. Versateci sopra la salsa col pesce.

Se volete, adornate con sottaceti.

168. Pesce lesso col cavolfiore. — Il cavolfiore (o un altro ortaggio del quale potete disporre a secondo l'epoca dell'anno: cavoli, lattughe, bietole, verze) si cuoce in acqua ben salata e poi si taglia a pezzi. Lo stesso si fa col pesce lesso spellato e diliscato.

Imburrate una casseruola. Date uno spolvero di pepe. Poi disponete a strati, uno di cavolfiore e uno di pesce e così di seguito. Mettete al forno e fate cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Servite caldo.

169. Pesce lesso in insalata. — Metodo rapido e semplice di utilizzare il pesce lesso, che ha lo stesso merito della ricetta « Pesce in gelatina » perchè risparmia ulteriore cottura.

Preparate un'insalata secondo la stagione. Non dimenticate di aggiungere — in primavera — i fondi di carciofi e i piselli.

Preparate poi una salsa maionese verde (V. ric. 52) o una salsa maionese alla Marion (V. ric. 51) o una salsa tartara a seconda il pesce che avete a disposizione. Mescolate ogni cosa. Collocate nel piatto disponendo delle fette di pomodoro o di barbabietola artisticamente.

170. Frittata di pesce lesso. — Non confondete questa ricetta con la frittura di pesce lesso perchè questa è molto più semplice. Tritate il pesce a pezzettini non molto piccoli e incorporateli in una frittata.

Volete fare una cosa più gustosa e meno semplice?

Fate arrosolare il pesce a fuoco lento in un soffritto di burro con un trito di mezzo spicchio d'aglio e prezzemolo. Bagnate con qualche goccia di vino. Fate restringere. Per evitare di fare restare per molto tempo il pesce sul fuoco, ado-

perate poco burro nel soffritto. Frullate delle uova, aggiungetevi del parmigiano. Mescolate il tutto e friggete.

* * *

Vi sono avanzi di pesce lesso che vanno trattati a parte perchè provvisti di più alta dignità culinaria: sogliole, rombo, anguilla, storione, etc.

Ne riparleremo nella parte speciale alle singole voci.

Qui dobbiamo occuparci del pesce che non può ricomparire in grossi pezzi e che pertanto non può essere, decentemente, preparato nei modi che finiamo di esporre. In questo caso o quando abbiamo da fare con pesce minuto abbiamo un'altra serie di pietanze che trasformano completamente il pesce.

Con il pesce lesso possiamo fare crocchette, bombette, frittelle, polpette, etc. Possiamo fare il pane di pesce, la pasta di pesce, il soffiato di pesce, il ripieno e con questo un'infinità di pietanze. Ma possiamo fare anche dei pasticci come la Kulebiaca russa, il Lucullo siciliano e il salame di pesce. Già, anche il salame!

Il principio generale che informa tutte queste preparazioni è di tritare o di pestare il pesce nel mortaio per farne una **pasta.** A seconda che a questo pesto di pesce aggiungerete della mollica di pane, bagnata nel latte o nell'aceto e poi strizzata, o del pan grattato, o delle uova sode, a secondo che voi mettete tale o tal'altro ingrediente aromatizzato con questo o con quell'altro prodotto voi avete diverse preparazioni, che hanno però gusti differenti.

Eccovi una lista delle preparazioni più conosciute.

171. Crocchette di pesce. — Tritate due o tre uova sode (un uovo per ogni 200-225 grammi di pesce) e la polpa di pesce. Pestate nel mortaio.

Fate un arrossato di burro e farina a parti uguali, fatevi rosolare un trito di cipolla, aglio e prezzemolo. Quando è arrosolato bagnate con un bicchiere di vino nero, due bicchieri di brodo di carne o di brodo di pesce ristretto. Legate bene o aggiungete della farina o con un rosso d'uovo. Insaporite leggermente con una salsa di acciughe. Buttatevi dentro la pasta di pesce già preparata. Ora potete fare le vostre crocchette e friggerle come d'abitudine.

172. Polpettone di pesce. — Tritate gli avanzi di pesce con prezzemolo, un po' di cipolla. Aggiungete del pan grattato. Pepate e salate. Impastate con uno o due uova. Con questa pasta potete fare un ripieno che involgerete di cavolo lesso. Disponetele in teglia e mettetele al forno. Fuoco lento.

Questa è una ricetta adoperata molto dai viennesi per pesci di acqua dolce. Ma si può adoperare anche per pesci di mare a carne densa. Noi le troviamo eccellenti se preparate con carni di rombetto o di palombo.

173. Polpette di pesce all'italiana. — Spolpate accuratamente il pesce. Pestate nel mortaio con tanta mollica di pane, bagnata nel latte che strizzerete bene prima dell'uso e tanto parmigiano quanto basta a fare una pasta sostenuta. Mescolatevi un uovo sbattuto, dove avete messo un po' di prezzemolo, sale e pepe.

Mettete ora un po' di brodo ristretto di pesce sul fuoco e allungate con salsa di pomodoro. Preparate un soffritto con un trito di aglio e prezzemolo; scioglietevi due alici pulite e diliscate.

Mescolate ora il brodo di pesce con la salsa di pomodoro con questo soffritto. Rimettete al fuoco, restringete e quando avete ottenuto la densità che ritenete sufficiente, mettetevi le polpette che avete fatto con la pasta di pesce. Versate un po' della salsa sopra le polpette. Riscaldate. Servite.

174. Stacciato di pesce lesso à la Bechâmel. — Una forma delicata di utilizzare il pesce lesso è quello di utilizzarlo dopo la stacciatura. Ecco come si procede.

Pestate il pesce dopo averlo spellato e diliscato. Aggiungete 100 grammi di burro per ogni 350-400 grammi di pesce. Passate il tutto allo staccio. Mescolatelo con della **balsamella** un po liquida, mescolate con due cucchiaiate di parmigiano grattato. Aromatizzate con pepe bianco. Salate.

Con questo stacciato di pesce così preparato potrete apparecchiare dell'ottimo riso al forno o dei maccheroni. Tanto il riso che i maccheroni devono essere precedentemente cotti al dente. Mettete in un recipiente pirofilo il riso o i maccheroni. Buttateci il vostro stacciato di pesce à la bechâmel. Mescolate bene. Mettete al forno a fuoco lento. Quando comincia a far la

crosta (ciò che avviene in un quarto d'ora circa), misurate quindi il vostro tempo, levate e portate a tavola lo stesso recipiente adoperato per la cottura.

175. Pesce lesso alla panna. — Gli avanzi di pesce lesso bene diliscati vanno pestati nel mortaio con uova dure, tagliate per rendere più facile la manovra (un uovo per ogni 150 grammi di pesce). Salate. Pepate. Date un saporino di noce moscata. Passate allo staccio. Incorporatevi tanta panna montata, quanto è il peso del pesce.

Preparate ora uno stampo burrato internamente, versatevi lo stacciato. Fate cuocere a bagno maria. Evitate la bollitura. Sformate e servite, con un contorno d'insalata mista di stagione.

Potete anche servire a parte con salsa calda.

176. Pallottoline di pesce. — Vanno preparate, press'a poco, come le polpette di pesce all'italiana.

Pesce lesso diliscato, pestato nel mortaio assieme a tanta mollica di pane, inzuppata nel latte e poi strizzata, quanto è il volume del pesce, tuorli d'uova sode (un uovo per ogni 150-200 grammi di pesce). Aggiungetevi del prezzemolo tritato e, se ne avete, funghi secchi o freschi. Con la pasta che ottenete preparate delle pallottoline.

In una salsa arrossata di burro e farina (V. ric. 82) bagnata con uno po' di brodo di pesce, mettete fondi di carciofi, patate cotte tagliate a fette, una foglia di alloro, un chiodo di garofano. Pepate e salate e tenete al fuoco per una mezz'ora. Quando pronto togliete l'alloro e il garofano e mettetevi le pallottoline che lascerete cuocere a fuoco lento.

177. Polpettone di pesce alla russa (Kulebiaka). — Pestate del pesce lesso che v'è rimasto nel mortaio e rosolatelo nel burro.

Preparate un soffritto dove farete arrosolare delle uova sode tagliate a fette, l'altra metà del pesce tagliato a filetti. Incorporatevi del riso non tanto cotto. Rimestate bene.

Apparecchiate della pasta sfoglia senza zucchero, distemperatela, date una forma rettangolare, disponetevi a strati e ben disposti il pesce pestato e il soffritto. Arrotolate come se fosse un braciolone. Mettete in forno finchè non è indorato.

Si serve caldo ma si può offrire anche freddo con una salsa calda.

178. Salame di pesce. — Questa ricetta, molto originale non per la sua sostanza, che è, come potete constatare simile a quella delle bombe di pane, ma per la sua forma è presa dal volume del **Crovetto:** « **Cucina ed Igiene** », che dovrebbe essere molto più conosciuto (1).

Il **Crovetto** parla di pesce fresco (branzino, luccio, trota, carpione, ect.), ma si comprende bene che la ricetta può valere anche per ogni pesce lesso.

Il pesce va pulito, diliscato e triturato finemente con la mezzaluna per essere amalgamato a dei pinoli in precedenza rinvenuti nell'acqua e pestati nel mortaio insieme a una mollica di pane inumidita d'acqua e spremuta: aggiungete due uova sode, bene tritate, una costa di sedano a striscioline con un tartufo di media grossezza affettato; ammorbidite il composto con del burro per impastarlo meglio; insaporitelo di sale occorrente e insaccatelo, ben compreso, in budello apposito (da lavare con cura) che potete procurarvi dal salumiere; chiudete le estremità cucendole o legandole con uno spago sottile; punzecchiate questo speciale salame così ottenuto, con un ago e mettetelo a cuocere in acqua salata e aromatizzata di erbe; per due ore circa; ne verificherete la cottura, trapassandole con l'ago che, se esce pulito ed asciutto, indica la cottura perfetta; questo salame va servito affettato sia caldo che freddo con verdura. (**Crovetto**).

(E, se invece si portasse a tavola intiero, non farebbe migliore figura?, aggiungiamo noi!).

179. Pasticcini di pesce. — Questa ricetta viene molto delicata con pesci a carni tenere: ombrina, nasello, trota, sogliole, ecc.

Preparate della pasta frolla.

Preparate una buona pasta di pesce pestando assieme in un mortaio il pesce lesso, un buon pugno di pinoli, preparati

---

(1) Genova, Premiata Tipografia Sociale, Corso Mentana, 5. E' del 1927.

come d'abitudine, e della mollica di pane imbevuta nel latte e poi strizzata. Quando avete ottenuta una pasta densa fate tanti pasticcini con la pasta frolla e riempiteli. Mettete al forno a fuoco moderato.

180. Conchiglie di pesce. — La caratteristica di questa ricetta è data dal mezzo nel quale mettete a cuocere l'intingolo. Potete adoperare le conchiglie originali che si vendono nei negozi di utensili di cucina oppure conchiglie di porcellana.

Fate una balsamella magra. Tagliate a piccoli pezzi i resti di aragosta, di storione, di anguilla, di rombo o di qualche altro pesce, purchè non sia a carni molto sode (palombo, smeriglio, tonno), meglio ancora se avete qualche coda di scampi. Mettete la balsamella nella conchiglia, collocatevi i pezzetti di pesce, spolverate con pan grattato, mettete un pezzettino di burro su ogni conchiglia. Fate cuocere a fuoco moderato al forno.

181. Bombe di pesce I. — Pestate in un mortaio tanti pinoli (un sesto del peso del pesce che volete preparare), che avete tenuti in acqua fresca per alcune ore, assieme ad altrettanta mollica di pane.

Fate un soffritto con olio, aglio e prezzemolo; quando arrosolato aggiungete due o tre carciofi, funghi secchi rinvenuti o freschi, (carciofi e funghi tritolati con la lunetta) e un po' di farina. Lasciate sul fuoco lento per mezz'ora e poi aggiungete polpa di pomodoro, già lavato, sbucciato e sventrato, o in mancanza un po' di conserva. Salate e pepate.

Diliscate accuratamente il pesce e fatelo cuocere un po'. Poi mescolate assieme il pesto di pinoli e il pesce in un mortaio. Ripestate con forza. Passate allo staccio di ferro. Con questa pasta formerete delle bombe, o polpette che metterete a ricuocere nella salsa con fuoco sopra e sotto.

182. Bombe di pesci grassi II. — Con i pesci grassi: storione, anguille, pesce cappone, sgombero, ventresca di tonno fresco, ventresca di pesce spada etc., si possono fare altre bombe di pesce.

Occorre però fare prima un passato di pesce (V. ric. 82). In questo passato metterete a cuocere il pesce grasso che ave-

te a disposizione. Quando cotto pestate il tutto in un mortaio dove aggiungerete tanta mollica di pane quanto ve ne occorre per fare una pasta diversa.

Talvolta l'intingolo non è ben legato o perchè avete messo troppa acqua nel passato o perchè il pesce non è proporzionato al passato. In questo caso legate con uno o due tuorli d'uova. Quando la pasta è pronta fate tante bombette, che o potete friggere dopo avere impanato e passato nel tuorlo d'uovo, o potete impanare, passare alla chiara d'uovo che v'è rimista e far cuocere nel sugo.

183. Gnocchi di pesce alla Mattia Battistini (1). — Pestate ben fina della polpa di pesce (adoperate se ne avete il pesce lesso rimastovi il giorno prima); passate per staccio; mettete in una casseruola lo stacciato con tanti tuorli d'uovo proporzionati al pesce e una o due chiara d'uovo ben montate; aggiungete un pugno di farina, rimestate, bagnate con latte. Fate diventare il tutto come una crema assai densa, facendo bene attenzione sia cotta e abbia perduto il sapore della farina. Prima di ritirare dal fuoco aggiungetevi burro, parmigiano grattato e sale. Rimestate per amalgamare bene. Versate poi in uno o due recipienti a pareti basse il composto; fate raffreddare e d'estate mettete in ghiacciaia.

Quando il composto vi sarà rappreso toglietelo a pezzi e fate i gnocchi. Avete una macchinetta? No? E come volete fare una buona cucina senza di questo piccolo gioiello? Beh! non l'avete, fate allora i gnocchi a mano e poi disponeteli a strati in una zuppiera, mettendo fra strato e strato un po' di parmigiano e un po' di burro. Mettete al forno e quando coloriscono servite.

184. Pesce lesso minuto. — Leggete attentamente quanto abbiamo esposto nel Terzo capitolo al paragrafo « Passato di pesce ». Seguendo i nostri consigli voi potete procurarvi un buon passato, una buona pasta di pesce che vi servirà lo stesso per molte delle ricette che abbiamo descritte.

(1) Questa ricetta è stata inventata da **Jarro** ed è stata dedicata a un nostro grande cantante, che tutti i musicisti italiani ricordano con viva ammirazione.

185. Frittelle di pesce alla veneziana. — E' una pietanza che è scomparsa dalla circolazione perchè come cambiano i tempi così avviene nelle preparazioni gastronomiche. Si trova in un vecchio libro veneziano, molto raro intitolato: « **Platina** - de honesta voluptade et valetudine ».

« Frictelle de pexi - Pulpa de pexi bene alexi et pistati cum succo de mandole cum acqua rosata dissolvi et aggiungivi zucharo et oui; poi riducte li frictelle in quale forma vorrai; le quali solamente sonno al proposito assai alla difficultà di urinare et ad altro non giovano ».

186. Frittelle di pesce alla genovese. — Le frittelle genevesi (frisciêu) vanno fatte con la pasta seguente: stemperate nell'acqua tanta farina da fare una pasta liquida, aggiungete un po' di olio finissimo e uno o due uova. Salate e lasciate riposare per una buona mezz'ora.

In un cucchiaio di questa pastella mettete il pesce lesso che v'è rimasto e fate friggere nell'olio bollente. È questo un piatto semplice, economico e superlativamente gustoso.

Si comprende bene che voi potete adoperare questa ricetta con moltissimi pesci (gamberetti, scampi, ostriche, peoci, alici, cianchetti, cieche etc.).

187. Scabeccio o carpionatura (Concia per marinare i pesci fritti). — Lo scabeccio trapanese (**scapece** abruzzese; **éscabêche** provenzale) è un concio che serve indubbiamente per utilizzare i pesci fritti che vi sono rimasti.

I pesci così marinati possono conservarsi per più giorni. Vi sono pesci a carne un po' stopposa (lo sgombero, il sauro, il palombo, ad es.) che da questo trattamento acquistano un nuovo sapore, molto migliore di quello della vigilia. Mezzo eccellente per marinare le triglie, le anguille, le sarde, le alose. Anche i calamari, i totani e le seppioline si possono marinare così.

Per la preparazione rileggete quanto abbiamo scritto nel Cap. I : « Modi fondamentali di cottura del pesce », § « Pesce in carpione ».

PARTE SPECIALE

ACCIUGHE (V. sarde)

AGONE (alosa finta var. lacustis)

L'agone vive nei laghi lombardi. Bisogna distinguerlo dall' **alosa** finta che in italiano si chiama cheppia (ceppa, sarda, sardena in Lombardia), pesce di mare che durante la fregola risale lungo i fiumi e arriva talvolta ai laghi.

Un tempo la cheppia si trovava con frequenza nel Lago Maggiore specialmente in primavera; ma dopo la costruzione del Canale e della diga Villoresi la cheppia non può più arrivare nel lago.

L'agone si mangia fresco, salato e disseccato. Quest'ultima preparazione vien chiamata in commercio « missoltino » e « antesino » a seconda dell'età e della grossezza.

Le carni di questo pesce sono molto buone.

188. Agoni al brusco. — Puliti ed asciugati gli agoni, metteteli in gratella ungendoli di burro ed olio, e fateli cuocere così voltandoli spesso per pochi minuti. Salate dopo che li avrete tolti dal fuoco. Fate bollire in una casseruolina un po' d'aceto con spicchi d'aglio, cipolle tritate, prezzemolo, alloro, timo, rosmarino e pepe in grana. Fate ridurre colla bollitura, versate l'aceto caldo sugli agoni. Preparati così sono buoni anche freddi.

189. Agoni fritti. — Pulite gli agoni, passateli alla farina bianca e friggeteli in olio bollente. Servite con spicchi di limone.

190. Agoni freddi. — Friggete gli agoni a fuoco vivo dopo averli fatti marinare in olio e limone. Sciogliete del puré di acciughe con olio, aceto e vino bianco: aggiungete capperini,

cipollette e funghi sotto aceto, un po' di senape e succo di limone, indi prezzemolo trito e un po' di zucchero. Mescolate sin che la salsa sia diventata pastosa e copritene gli agoni posti in una terrina fonda. Servite il giorno seguente.

191. Agoni in salsa forte. — Disponete gli agoni in una casseruola, copritela con una miscela di olio e di aceto fino. Erbe aromatiche: qualche grano di pepe intiero. Salate e pepate. Lasciate marinare per qualche ora. Quando è il momento levateli, fateli sgocciolare, infarinateli e friggeteli in padella con olio bollente ed abbondante.

192. Agoni alla lariana. — Collocate gli agoni in un piatto, spolverate con sale fino, date una spruzzatina di olio e qualche goccia di limone e lasciateli così per un paio d'ore. Sgocciolateli e friggeteli in olio bollente. Preparate una salsa di acciughe (vedi r. 19) e versatela sugli agoni al momento di servire.

Gli agoni, pesci di lago, vanno conditi con salse piccanti: potete sceglierne una fra le tante che abbiamo esposto. Noi consigliamo la salsa tonnata con le acciughe, la salsa di capperi, la salsa romana, la salsa con le olive e capperi e la salsa alle uova sode.

AGUGLIA (belonis vulgaris)

(Voce dialettale triestina: **angurzigolo**)

Ha una forma caratteristica (vedi figura n. 67). Si conoscono cinquanta specie di aguglie, alcune delle quali hanno carni squisite come quella che abita i mari siciliani e viene chiamata dai naturalisti **tilosuro imperiale.**

Preferite la preparazione in umido: all'agro, al pomodoro (preparate allo stesso modo dello sgombero) che rendono la carne più succosa invece delle altre: (in graticola, fritte, al forno).

La parte superiore si può facilmente sfilettare. I filetti di aguglia possono rendere utili servizi e prepararsi come quelli dello sgombero. Otterrete piatti gustosi e molto economici dato il basso prezzo dell'aguglia. Facciamo notare infine che la disposizione delle lische è tale da poter essere facilmente asportate.

193. Aguglia al pomodoro. — Preparate un battuto di cipolle con uno spicchio d'aglio; quando è dorato mettetevi la quantità necessaria di pomodoro pelato tagliato a pezzi. Fate cuocere e restringere la salsa quando riappare l'olio, mettetevi le aguglie a pezzi: salate e fatele cuocere a fuoco moderato.

194. Aguglia in umido. — Mettete in un tegame olio, uno spicchio d'aglio e prezzemolo tritato. Mettete a cuocere le aguglie tagliate a pezzi, cospargete di sale, pepe e succo di limone. Fate cuocere a fuoco moderato.

ALALONGA (V. Tonno alalonga)

ANGUILLA (anguilla)

(Voci dialettali: **bisato** (veneziano) **ancidda** (siciliano)

Pesce che vive nel mare, nei fiumi e negli stagni. Carni grasse. Gustose. Superlative. Quando il pesce diventa molto grosso vien chiamato capitone e figura negli opulenti banchetti natalizi. Si prepara in molte guise e tutte gustosissime. Le carni sono migliori nel novembre, nel dicembre e nel gennaio. Ma sarà poi vero? Noi la troviamo eccellente in tutto l'anno.

Norme generali: spellare le più grosse. Per far ciò attaccate per il collo l'anguilla con uno spago a nodo scorsoio : appendetela ad un chiodo. Incidete con taglio circolare la pelle al di sotto dello spago. Rovesciatela e tiratela giù come un guanto dalla testa alla coda, aiutandovi con un canovaccio ruvido acciocchè, essendo la pelle viscida, non vi scivoli di mano. Buttate via la testa.

Quando vi occorre una salsa, preferite quelle piccanti. Ma ad ogni modo la carne dell'anguilla è così **socievole** da amalgamarsi con molte salse; e forse questa è la ragione della quantità delle ricette che noi vi esporremo. Provatele e poi sarete imbarazzati a dire quel'è la migliore.

Le piccole anguille si chiamano **anguilline** o **cieche.** Vengono pescate alle foci dei fiumi nei mesi di marzo-aprile. Nate nel mare e — come dimostrano i più recenti studi ittiologici — nei pressi delle isole Bermude, le anguilline viaggiano verso l'Europa, imboccano i fiumi e vivono nei fiumi finchè non avranno

raggiunto la loro completa maturità sessuale. Allora lasciano le acque dolci (anguille di calata) e s'avviano alle nozze atlantiche!

Le ricette relative alle anguilline vengono esposte alla voce « Cieche ».

195. Costolettine d'anguilla. — Tagliate a pezzi un'anguilla dopo averla spellata. Impanate e friggete. Passate poi in un altro tegame dove avrete messo del burro spumante. Spruzzate con un po' di aceto puro. Dopo l'evaporazione mettete del trito di prezzemolo. Salate. Servite.

196. Capitone in carpione. — Tagliate a pezzi di regolare grossezza un capitone ben pulito e spellato. Mettetelo a marinare per qualche ora. Al momento di servire passate in uovo sbattuto poi a pane grattugiato e friggete in olio bollente ed abbondante.

Servite con una salsa di funghi o di capperi o di acciughe. Contorno di patate fritte.

197. Anguilla in salsa bianca. — Spellata l'anguilla e tagliata a pezzi fatela cuocere in acqua e sale. Servitela con una salsa bianca calda alla quale incorporerete al momento di servire qualche tuorlo d'uovo, acciughe tritate e burro.

198. Anguilla al vino bianco. — Preparate in un tegame l'anguilla spellata e tagliata a pezzi. Fate cuocere lentamente per mezz'ora con due o tre bicchieri di vino bianco, in proporzione alla quantità delle anguille, varie carote, cipolle tagliate, sedano, prezzemolo, alloro, burro, sale e pepe. Passate al setaccio la salsa quando le erbe saranno cotte. Versate il tutto sull'anguilla che metterete in una teglia a cuocere al forno.

Servite colla sua salsa e con un contorno di funghi trifolati.

199. Anguilla alla Mascagni (ricetta di Jarro). — Ripulite le anguille e lasciatele intere: arrotolatele su se stesse, infilzandole poi con stecchi oppure legandole in doppia croce. Fate cuocere in vino bianco, erbe odorose, pepe e sale. Fatele raffreddare nel loro brodo. Quando sono fredde levatele asciutte, spennellatele di burro fuso, involgetele nel pane grattato: fate

arrostire in gratella da una lato e poi dall'altro a fuoco moderato.

Fate dorare in una casseruola con burro, una cipolla tritata; incorporatevi un po' di farina, e fate bollire aggiungendo del brodo nel quale si son cotte le anguille. Passate allo staccio. Al momento di servire rimettete sul fuoco aggiungendo un altro poco di burro e prezzemolo tritato. Versate sulle anguille. Si può servire con un risotto.

200. Anguille alla tripolina. — Preparate un pesto con uno spicchio d'aglio, un grosso sedano e una buona quantità di capperini sotto aceto. Fate dorare nell'olio in casseruola. Quando il soffritto ha preso un po' di colore, aggiungete le anguille tagliate al solito a pezzi e spellate se si tratta di grosse anguille: aggiungete uno o due grossi pomodori pelati, tagliati a pezzi; salate; fate cuocere cinque minuti. Servite caldo.

201. Anguille con i piselli. — Ogni mezzo chilo di anguille un chilo di piselli teneri. Preparate un soffritto di cipolla con olio e burro: quando avrà preso un po' di colore dorato mettetevi le anguille a pezzi ed i piselli. Salate. Se i piselli non fossero molto teneri, fateli prima bollire a parte in acqua salata con un pizzico di bicarbonato. Aggiungerli alle anguille quando sono quasi cotti. Far bollire un poco insieme e servirle.

202. Anguille allo zafferano. — Fate dorare due spicchi d'aglio nell'olio. Mettetevi le anguille a pezzi; fate cuocere lentamente. Salate e aggiungete un po' di pepe a piacere. Al momento di servire aggiungete se occorre un po' di brodo e fate sciogliere nella salsa, che si sarà formata, una bustina di zafferano.

203. Anguille con le patate. — Preparate un soffritto di cipolle. Mettetevi a cuocere le anguille a pezzi. Salate, aggiungete un po' di pepe. A cottura quasi ultimata aggiungervi patate già bollite in acqua salata e tagliate a pezzi non molto piccoli. Far bollire lentamente per pochi minuti.

204. Anguilla al pomodoro. — Preparate un soffritto di cipolla con uno spicchio d'aglio. Quando è dorato aggiungete po-

modori pelati, tagliati a pezzi: qualche foglia di salvia e di basilico. Salate. Fate la salsa ristretta, per farvi poi cuocere le anguille.

205. Anguille al prezzemolo. — Mettete in una casseruola con burro ed olio bollente le anguille in pezzi. Salate, fate soffriggere; spruzzate di vino bianco quando avranno riassorbito l'umido. Aggiungete una buona quantità di prezzemolo trito e due acciughe salate. Fate cuocere lentamente, aggiungendo un po' di brodo, e, a cottura finita, abbondante sugo di limone.

206. Anguille in salsa piccante. — Preparate una grossa anguilla lasciandola intera e arrotolatela su se stessa. Ponetela in casseruola con poco olio e fate cuocere lentamente rivoltandola spesso per far sciogliere bene il grasso della pelle. A cottura finita levatela dalla casseruola e lasciate scolare tutto l'unto. Copritela con una salsa composta di piccole cipolline sotto aceto tritate minutissime, cerfoglio, sale, pepe, mostarda, allungata colla quantità necessaria di olio.

207. Anguilla alla veneziana. — Prendete una grossa anguilla, spellatela; incidetela con tagli non tanto profondi da staccarla in pezzi, immergetela per un'ora in un bagno di aceto con qualche foglia d'alloro; sgocciolatela, passatela tutta nel pane grattugiato e friggetela nell'olio e burro bollente, insieme con uno spicchio d'aglio. Quando avrà preso colore unitevi un bicchierino di vino bianco, qualche pomodoro pelato e prezzemolo tritato. Fate finire di cuocere lentamente.

208. Anguilla allo spiedo (N. 1). — Si tagliano le grosse anguille a pezzi di 10 centimetri circa. S'infilano allo spiedo alternati da fettine di pane e foglie di alloro. Durante la cottura ungere con olio e brodo: salare a metà cottura.

209. Anguilla allo spiedo (N. 2). — Mettete l'anguilla (spellata se grossa) a pezzi per farla marinare per circa un'ora in olio, sale, pepe e succo di limone. Indi infilzate i pesci allo spiedo alternando con fette di limone sottili; inumidite durante

la cottura col condimento servito per marinarla. Portate a tavola dei crostini di pane arrostiti o fritti in burro.

210. Anguilla alla maremmana. — Spellate delle grosse anguille, tagliatele a fette infilzatele preparando ogni pezzo con fettine di limone sottili. Mettetele in una casseruola e fatele cuocere lentamente coperte. Aggiungendo via via un po' di burro, olio e succo di limone. Copritele di pane grattugiato fatto prima tostare a colore dorato. Servite dopo qualche minuto.

211. Zuppa di anguille. — Spellate e tagliate a pezzi piccoli le anguille si mettono a rosolare in un soffritto con burro, cipolla e uno spicchio d'aglio già dorato. Si aggiunge acqua bollente o brodo « Sàpis » (pag. 28), erbe odorose: fate cuocere lentamente per un'ora e servire con crostini di pane.

212. Anguille al forno (N. 1). — Spellate e tagliate a pezzi piuttosto grossi le anguille: preparate un brodo di carne bollente con cipolle, carote a pezzi, sedano, prezzemolo e vino bianco in quantità da coprire le anguille. Immergetele e lasciatele cuocere lentamente per circa un quarto d'ora. Indi scolate e lasciate raffreddare: passate poi in uovo sbattuto e pane grattugiato; mettete in un tegame con burro fuso, fate dorare e finite di cuocere lentamente al forno.

213. Anguille al forno (N. 2). — Spellate e tagliate a pezzi le anguille. Lasciatele a marinare per un paio d'ore in olio, limone, sale e pepe. Avvolgete poi ogni pezzo in pane, finemente grattugiato e ponetele in una teglia unta di burro con un po' d'aglio, qualche foglia di salvia o di alloro. Fate cuocere al forno.

214. Anguille in gratella. — Spellate e tagliate a pezzi delle anguille di media grossezza e mettetele a cuocere con acqua, mezzo bicchiere d'aceto, una cipolla a fette, foglie di alloro, di sedano, sale e pepe in grani. Indi fate raffreddare nella stessa acqua dove sono state cotte: poi sgocciolate e passate in uova ben sbattute miste al burro liquefatto. Avvolgete ogni pezzo in pane grattugiato, infilzate quindi negli stecchi e mettetele a colorire in gratella.

Si servono col limone o con una salsa piccante.

215. Anguille ripiene. — Per fare questo piatto occorre un'anguilla grossa. Spellatela col solito sistema. Apritela poi in tutta la lunghezza e dopo averla sventrata estraete accuratamente la spina. Mettetela aperta su un panno per asciugarla e preparate il ripieno composto di 150 grammi di polpa di un pesce qualunque, ad esempio: il nasello; 50 grammi di lardo, due uova, un tartufo o un po' di funghi freschi (o secchi fatti prima cuocere in acqua). Pestate in un mortaio unendo le uova per ultimo. Il composto deve riuscire sodo. Spargetelo quando è pronto sull'anguilla aperta e stendetevi sopra altri grammi 50 di lardo a fette sottili: richiudete l'anguilla, cucitela bene nel senso della lunghezza, rotolatela su se stessa, ravvolgetela in un pannolino così rotolata e mettetela in una casseruola che la contenga appena, con mezzo litro di vino bianco, aggiungete tanta acqua che basti a ricoprirla, unite cipolle, carote a pezzi, erbe aromatiche, qualche foglia di alloro, pepe in grani. Fate bollire a fuoco forte, poi moderatelo e fate cuocere lentamente per più di un'ora; lasciate poi raffreddare l'anguilla nel liquido. Potrete coprirla di uno strato di gelatina o servirla con salsa verde.

216. Anguilla in umido (N. 1). — Tagliate a pezzi le anguille di media grossezza senza spellarle. Preparate un soffritto con aglio, un po' di scorza di limone, salvia e poco olio; e quando è dorato buttatevi le anguille e condite con sale e pepe. Fate friggere e rivoltate; quando han preso un po' di colore, versate salsa di pomodoro, un buon dito di vino e un dito di acqua. Terminate la cottura a fuoco lento.

217. Anguilla in umido (N. 2). — Fate cuocere due grosse cipolle a fette con sedano ed un paio di carote tagliate a pezzi, e la buccia di mezzo limone in acqua, con sale e pepe. Tagliate le anguille a pezzi in modo da non staccarle completamente. Prendete una casseruola fonda e cominciate a disporvi le anguille ricoprendole a strati alternati con le verdure cotte (meno la scorza di limone). Coprite poi con l'acqua dove hanno bollito: fate cuocere mettendo il coperchio alla casseruola. Quan-

do i pezzi che erano uniti si staccano fra loro, aggiungete un cucchiaio di aceto e salsa di pomodoro e fate cuocere per altri pochi minuti.

218. Anguilla tartara. — Spellate le anguille, tagliatele a grossi pezzi. Preparate un soffritto con burro, carote e cipolle, tagliate a fette sottili, con prezzemolo trito e uno spicchio di aglio un po' schiacciato: quando ha preso colore unitevi due bicchieri di vino e fatevi cuocere le anguille aggiungendo sale, pepe e una foglia di alloro. Dopo una cottura di venti minuti, toglietele dal fuoco e fatele raffreddare nella salsa che si formerà in gelatina. Avvolgete ogni pezzo nel pane finemente grattugiato, poi in uova sbattute insieme a un po' della gelatina formatasi: avvolgete ancora nel pane grattugiato. Fatele friggere in olio bollente sino a che prendono un bel colore dorato chiaro.

219. Anguille con lattuga. — Spellate e tagliate a pezzi le anguille. Mettetele a cuocere con burro ed olio. Sbollentate in acqua salata con un po' di burro delle lattughe romane, tagliatele a grossi pezzi e quando le anguille sono a mezza cottura unitele dopo averle sgocciolate bene. Fate cuocere ancora qualche minuto: al momento di servire unite due o tre tuorli d'uovo e sugo di limone nella salsa bollente che avranno formato le anguille con la lattuga. Si può anche aggiungere un po' di panna. Rimestate prestamente senza far bollire e mandate in tavola.

220. Anguilla alla bordolese. — Fate bollire in acqua molto aromatizzata le anguille: toglietene poi la spina e mettetele sotto pressione su un tagliere con un coperchio che le ricopra tutte sul quale metterete dei pesi. Lasciate così un'ora. Preparate intanto una salsa maionese. Trascorsa l'ora, tagliate a pezzi le anguille, mettendo i pezzi in un piatto di porcellana pirofila, allungate la maionese con un po' del brodo nel quale avrete cotto le anguille e versatevelo sopra: aggiungete un po' di pepe di Caienna, funghi già cucinati e cipollette. Tenete per mezz'ora al forno moderato. Servite con crostini.

221. Anguilla alla svizzera. — Tagliate l'anguilla, già spel-

lata, a pezzi. Mettete in un tegame una grossa noce di burro, 3 o 4 alici diliscate, pulite e tagliate finemente, prezzemolo. Fate fondere. Aggiungetevi i pezzi d'anguilla. Fate rosolare un po'. Bagnate con brodo preparato con Estratto di Carne Liebig (pag. 27) e, a mezza cottura, con mezzo o un bicchiere di vino bianco secco (a seconda la quantità dell'anguilla). A cottura finita, salate e pepate con discrezione. L'intingolo non deve prosciugarsi. Bagnate quindi con dell'altro brodo. Sgrassate la salsa, acidulate, stavolta senza discrezione, con succo di limone e servite.

222. Vol-au-vent d'anguille. — Se volete fare una splendida figura servitevi di questa ricetta.

Spellate un'anguilla di media grossezza (700 grammi circa). Bollitela per pochi minuti in acqua bollente, acidulata con aceto e salata. Tagliatela a pezzi, fateli sgrondare, levate le spine.

Ora cuocete dei funghi freschi di buona qualità (prugnoli, porcini, ovuli) ben tritati in un arrossato semplice (V. pag. 31). Quando sono cotti aggiungete i pezzi di anguilla. Ancora un po' di burro. Salate. Pepate. Legate con un rosso d'uovo. Acidulate con succo di limone. Tenete in caldo. Al momento di servire riempite i vol-au-vent (V. pag. 94-95).

ARAGOSTA (palinurus vulgaris)

(Tos.: **aligusto, aliusta;** Nap.: **raùsta, ravosta, ragosta;** Adr.: **agusta, agosta;** Sic.: **aragusta, laustra**).

Si trova frequentemente nel Mediterraneo. Nell'Adriatico s'incontra più spesso nelle coste orientali.

E' pregiatissima e molto costosa forse per la sua grandezza, e per la sodezza e bianchezza delle carni, che, d'altra parte, sono meno gustose di altri generi (paùro ad es.).

Nell'Atlantico e nelle coste del mare del Nord è molto più frequente l'**astaco** (l'homard dei francesi).

223. Aragosta alla crema. — Lessate un'aragosta. Cotta che

sia, tagliate la coda, sgusciatela, levate il budellino terroso. Dividete la polpa in tante fettine di mezzo cm. ciascuna.

Fate arrosolare leggermente in un tegame le fettine in un po' di burro. Salate e pepate. Bagnate con un bicchiere di panna. Fuoco dolce. Vaso coperto. Ritirate quando la crema è ridotta alla metà.

Fate ora uno sformato di riso.....

Quando lo sformato sarà pronto collocatevi sopra le fettine di aragosta.

Nel tegame dove avete fatto arrosolare le fettine mettete tre tuorli d'uovo e 3 o 4 cucchiaiate di marsala. Mescolate bene a fuoco lento. Aggiungetevi un po' di burro. Date un saporino di pepe di Caienna e quando la crema è densa, versate sullo sfornato di riso.

224. Aragosta Demidoff. — E' un piatto di alta cucina, fantasioso e capriccioso.

Per prepararlo a dovere apparecchiate:

1) un po di riso al dente nell'acqua con un po' di burro;
2) una salsa di funghi;
3) una salsa alla balsamella;
4) una grossa aragosta lessa, che avete prima legata al manico di un mestolo perchè rimanga ben diritta.

Quando avete tutto pronto ecco come dovete procedere. Tagliate l'aragosta in due parti: corpo (o carcassa) e coda. Mettete il corpo da parte. Togliete via con le forbici tutta la parte membranosa inferiore della coda, vi sarà facile estrarre tutta la polpa della coda senza intaccare il guscio.

Tagliate la polpa della coda a fettine trasversalmente in modo da ottenere tanti medaglioni da mezzo centimetro ciascuno.

Riempite il fondo con il riso. Mettete sopra un po' di salsa di funghi, poi un po' di balsamella e collocate al di sopra i medaglioni di polpa. Quando il guscio sarà pieno mettete sopra la salsa balsamella. Non sporcate il guscio che deve andare a tavola pulito esternamente. Ora infornate il guscio a fuoco lento per una diecina di minuti affinchè la salsa possa indorarsi.

Mettete su un vassoio il corpo dell'aragosta e sotto il guscio in maniera che la parte ventrale resti in alto e che l'aragosta

abbia la sua forma allungata. Decorate e servite con una salsa tartara piccante.

Il piatto fantasioso e complicato, elegante e decorativo è pronto. Servite.

Aragosta arrosto (V. Astaco, ricetta N. **237**).

225. Aragosta alla diavola. — Si chiama così l'aragosta in graticola condita con la salsa alla diavola (V. ricetta N. **16**).

Allo stesso modo si può fare l'astaco (o longobardo).

226. Aragosta arciduca. — Per questa pietanza scegliete aragoste piccole e possibilmente tutte uguali. Calcolate mezza aragosta per persona. Adoperate aragoste vive. Fatele bollire e freddare nella loro acqua. Spaccatele in due parti per lungo, in maniera che ogni parte abbia la sua porzione di corazza e di coda. Levate la polpa curando che il guscio non si rompa. Pulirete come di regola e mettete da parte, se ce n'è, il corallo.

Tagliate la polpa a piccoli dadi. Distribuite i dadi nei gusci. Aggiungete qualche fettina di tartufo o di funghi freschi di prima qualità (ovoli, prugnoli, porcini). Se sapete bene distribuire i vostri dadi, i gusci delle aragoste saranno ben riempiti.

Fate arrosolare in un piccolo recipiente una cucchiaiaia di farina in cinquanta grammi di burro. Bagnate con un bicchiere di latte. Rimestate. Salate. Pepate. Ritirate dal fuoco; incorporatevi mezzo cucchiaino di mostarda e un cucchiaio di marsala.

Ora versate l'intingolo dentro i gusci di aragosta, che metterete poi in una pirofila. Dieci minuti prima di servire infornate a fuoco vivo. Dopo mettete i gusci in un vassoio coperto da una salvietta. Decorate con ciuffi di prezzemolo e qualche fettina di limone, artisticamente e servite.

227. Aragosta alla Lucullo. — Spaccate vive, per il lungo, due grosse aragoste.

Incidete la polpa per il lungo e per il largo fino in fondo al guscio, **che non dovete intaccare.** Togliete il budellino terroso. Versate sopra del burro liquefatto e mettete a cuocere per un quarto d'ora in graticola.

Quando sono cotte ritirate e collocate su ogni mezza ara-

gosta quattro ostriche crude e sgusciate. Coprite poi il tutto con la seguente pasta.

Pestate in un mortaio della mollica di pane imbevuta nell'aceto e poi strizzata. Aggiungetevi tre o quattro acciughe che avete lavato, pulito, diliscato e tritato finemente. Pestate in modo da fare una pasta omogenea. Questa pasta sarà distribuita sulle mezze aragoste.

Ungete ora le mezze aragoste così preparate con burro. Date un saporino (molto discreto) di senape inglese e di pepe di Caienna. Dieci minuti prima di servire infornate a fuoco vivo finchè le mezze aragoste non siano bene gratinate.

L'arte gastronomica pretende che questo piatto sia accompagnato da patate alla crema.

228. Aragosta lessa. — Cuocetela viva (in maniera che la testa vada in fondo) in acqua aromatizzata, salata e acidulata con una o due cucchiaiate di buon aceto.

Tempo medio di cottura per un'aragosta di 600 grammi: venti minuti.

Ritirate dal fuoco e lasciate freddare l'aragosta nella propria acqua.

Tagliate la coda. Incidetela per il lungo dalla parte ventrale con una forbice da cucina. Estraete la polpa dalla coda. Tagliate acconciamente il guscio dalla parte ventrale per potervi rimettere la polpa tagliata a pezzi. (La gastronomia vuole che l'aragosta sia servita dentro il suo guscio). Spaccate la carcassa longitudinalmente servendovi di un grosso coltello da cucina e di un buon martello. Togliete il budellino terroso e gl'intestini. Estraete la polpa, tagliatela a pezzi e rimettetela nel guscio della carcassa.

Svuotate in fine le zampe. Collocate in un vassoio e servite freddo con una salsa maionese rossa o verde (V. ric. **51** e **52**) o con salsa tartara.

229. Aragosta in maionese. — Lavate bene e cuocete in acqua bollente le aragoste. In questa acqua avrete già fatto bollire carote, sedano, cipolle, qualche foglia d'alloro, un po' di estratto di carne, sale e pepe in grani. Fatele raffreddare nel loro brodo.

Estratta la carne dal guscio, disponetela su un piatto da portata e copritela con salsa maionese alla quale si possono aggiungere i resti dell'aragosta ed il sugo che si potrà ricavare pestando le sue zampe e passandole poi a setaccio.

Si possono invece della maionese, condire con una salsa ottenuta pestando la polpa della testa delle aragoste in un mortaio insieme a tuorli d'uova sode e prezzemolo tritato con sale e pepe e diluito con olio e succo di limone lavorando la salsa sino a giusta consistenza.

230. Aragosta alla Neuburg. — Procedete come per la precedente.

Quando l'aragosta è pronta tagliatela a pezzi, fatela dorare nel burro con un po' di cipolla tritata, aggiungete sale e un po' di pepe. Quando ha preso colore copritela con vino bianco. Unitevi una foglia di alloro, un po' di prezzemolo e terminate la cottura a fuoco moderato.

Quando avrà assorbito quasi del tutto il liquido, versatevi due etti di panna, due o tre tuorli d'uovo, aggiungete il succo di mezzo limone, fate legare bene tutto al fuoco senza bollire e servite. Aggiungete la carne estratta dalle zampe tagliate a pezzetti.

231. Cotolette di aragosta. — Cuocete l'aragosta col solito sistema. Pulitela. Preparate una balsamella con grammi 140 di farina, gr. 50 di burro e quattro decilitri di latte; salate, aggiungete un po' di pepe, un po' di parmigiano grattugiato e un rosso d'uovo mescolando bene. Aggiungete l'aragosta tagliata a pezzi e versate tutto su un piatto grande spalmandovi il composto all'altezza di un dito. Quando è freddo tagliatelo a pezzi della grandezza di una costolettina: infarinate questi pezzi leggermente, passateli all'uovo battuto, indi al pane grattugiato. Friggetele in olio bollente.

232. Aragosta al pomidoro. — Fate dorare la polpa e le code dell'aragosta in burro, olio, sale e pepe. Sgocciolate l'unto e mettete nella casseruola cipolla tritata e vino bianco. Quando la salsa si è ridotta della metà aggiungete uno spicchio d'aglio, pomidori pelati tagliati a pezzi, sugo di carne e brodo di pesce.

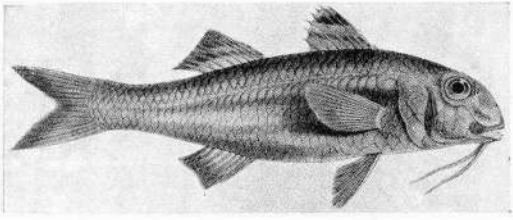


fig. 24
TRIGLIA

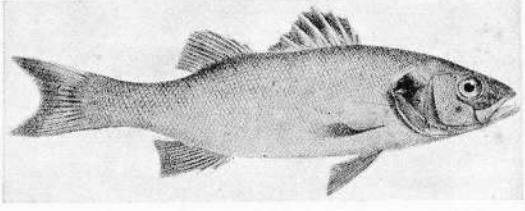


fig. 25
SPINOLA
(branzino)

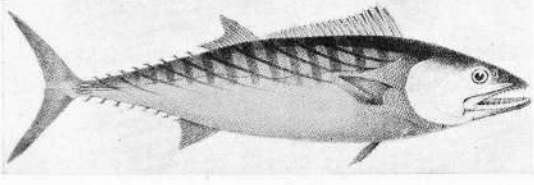


fig. 26
PALAMIDA

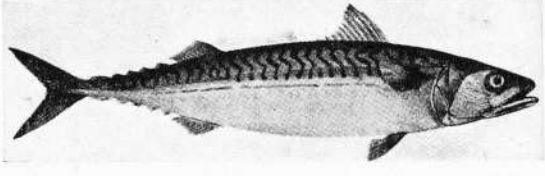


fig. 27
SGOMBERO

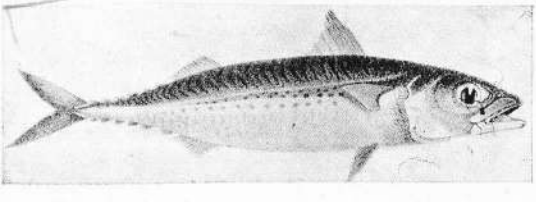


fig. 28
LUCCIO SAURO

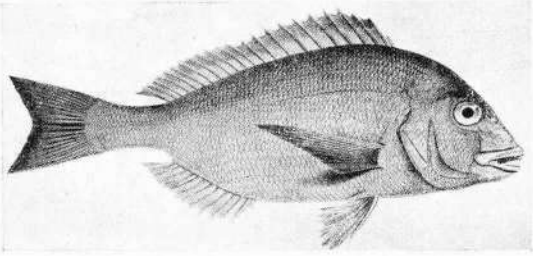


fig. 29
O R A T A

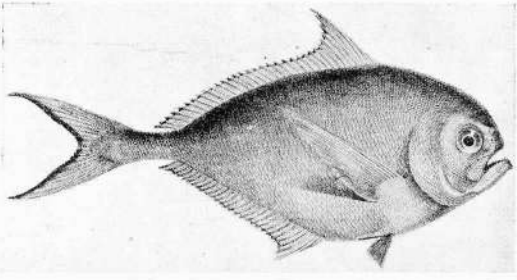


fig. 30
PESCE LUNA
o CASTAGNOLA

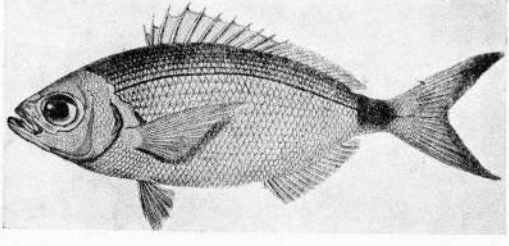


fig. 31
O C C H I A T A

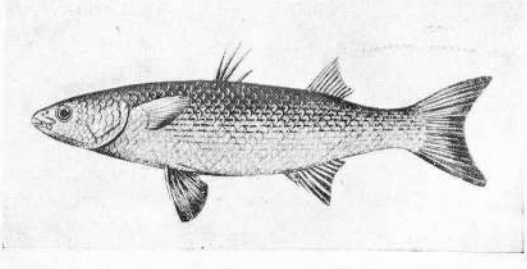


fig. 32
CEFALO
o MUGGINE

Terminate la cottura. Unite alla salsa le parti rosse dell'aragosta, con succo di limone e burro fresco. Fate bollire: passate al setaccio, versate tutto sopra l'aragosta e tenete caldo in bagnomaria. Si serve con patate in purée o con un risotto in bianco.

233. Aragosta allo champagne. — Fate soffriggere nel burro, cipolle e carote. Tagliate a pezzi l'aragosta, fatevela dorare, aggiungete spezie, prezzemolo trito, timo e una bottiglia di champagne extra sec: cuocete lentamente per mezz'ora.

234. Aragosta all'americana. — Vedi astaco (o longobardo) per la preparazione economica.

L'alta gastronomia ha inventato un modo più complicato e meno economico di preparare l'aragosta. La ricetta ci viene dalla Francia che ha per l'**homard** (astaco) una particolare predilezione forse perchè può averlo più facilmente dall'Atlantico.

Fate un soffritto al burro di una cipolla e di una carota gialla tritate finissimamente. Aggiungete un chilogrammo di pomidoro spellati e sventrati. Salate e pepate. Aggiungete un bel mazzetto di erbe odorose ben legato, che poi leverete (prezzemolo, cerfoglio, timo, una foglia di alloro, dragoncello). Fate sobbollire per 15 minuti.

Prendere una grossa aragosta viva o due piccole vive del peso complessivo di 500-600 grammi. Tagliate a pezzi la coda. Dividete in due il busto. Mettete da parte il corallo e le parti cremose.

Ora mettete a cuocere dell'olio fino in un tegame di rame: un bicchiere abbondante. Quando l'olio incomincia a fumare metteteci i pezzi di aragosta. Fuoco vivo. Rimestate finchè non si sia arrosolato. Scolate allora l'olio. Versate due bicchierini di cognac. Accendete. Quando il cognac si sarà bruciato bagnate con mezza bottiglia di vino bianco. Cuocete pochi minuti. Aggiungete la salsa di pomodoro, dalla quale toglierete il mazzetto di erbe odorose. Cuocete a fuoco moderato per 20-25 minuti.

Intanto pestate nel mortaio il corallo e le parti cremose e passate a setaccio.

Ora estraete i pezzi d'aragosta e collocateli in un vassoio. Riducete la salsa di cottura, aggiungete lo stacciato di corallo e parti cremose, bagnate per 2-3 minuti. Ritirate dal fuoco e pas-

sate al setaccio. Aggiungete a freddo ancora cinquanta grammi di burro. Versate questa salsa sui pezzi di aragosta. Spolverate con un trito di prezzemolo, di cerfoglio e di dragoncello.

Date per contorno un risotto qualsiasi.

ARINGA

Non è un pesce dei nostri mari.

Si adopera la salata e l'affumicata. Non crediamo di dedicare spazio alla preparazione delle aringhe perchè questo volume è dedicato quasi interamente al pesce fresco e salato dei nostri mari eccezione fatta per il baccalà e per il dentice Florio, che merita una illustrazione gastronomica a parte.

ARSELLE

Per la preparazione, vedi: « Frutti di mare ».

ASTACO (Homarus vulgaris) Vedi longobardo

Si prepara come le aragoste. Le sue carni sono migliori nel febbraio, nel giugno, nell'agosto, nel settembre e nell'ottobre.

Meriterebbe di essere più conosciuto ed apprezzato.

235. Astaco alla maionese. — Procedete come per le aragoste, cuocendoli vivi in acqua bollente e serviteli con salsa maionese.

236. Astaco alla ravigote. — Fate cuocere con il solito procedimento due longobardi. Fateli un po' intiepedire nella loro acqua. Puliteli spaccando la crosta per la sua lunghezza, togliete loro le grosse pinze. Mettete a parte la polpa della coda; pestate tutto il resto nel mortaio e passate allo staccio.

Preparate la salsa ravigote facendo cuocere nel brodo foglie di dragontea, di prezzemolo, di cerfoglio, spinacci, cipolle triturate. Quando sono cotti passateli allo staccio con burro sciolto, unitevi il pesce già passato a setaccio. Fate cuocere a parte qualche cipollina nell'aceto bianco e nel brodo: quando

sono cotte unite le due salse e rimestate bene. Versatele sulle code dei longobardi (o astaci) e servite.

237. Astaco arrosto. — Prendete un astaco e preparatelo come d'abitudine. Mescolate due o tre cucchiaiate di olio fino, con un po' di burro fuso. Versate la miscela in un piatto dove avete messo un po' di prezzemolo trito finemente, una presina di origano, sale, pepe e mezzo cucchiaio di senape inglese. Rimestate bene.

Mettete ora i pezzi di astaco in una pirofila, in maniera che la parte carnosa rimanga di sopra. Versate sui pezzi del crostaceo la miscela. Date una spolverata con pan grattato. Pigiate dolcemente questo impasto sull'astaco per far bene aderire. Mettete ancora qualche goccia d'olio. Infornate. Fuoco allegro per 15 minuti. Controllate la cottura. Quando è pronto inviate a tavola. Servite con fettine di limone.

238. Astaco all'americana. — Questa è la ricetta economica dell'**homard à l'americaine** della cucina francese.

Prendete un astaco vivo di 1 kg. o due vivi di circa 500 grammi ciascuno. Tagliate le zampe e frantumate il guscio. Dividete la coda in cinque o sei pezzi. Spaccate la carcassa longitudinalmente in due parti. Togliete gl'intestini e il budellino terroso.

Fate soffriggere nell'olio fino un trito di mezza cipolla, prezzemolo, carote. Aggiungete una foglia di lauro. Quando il tutto è ben indorato, mettete i pezzi di astaco e fate indorare anche questi. Allora levate metà dell'olio; bagnate con un buon bicchiere di vino bianco secco. Aggiungete due o tre cucchiaiate di salsa di pomodoro, un pizzico di sale e una presina di pepe. Fuoco moderato e a vaso coperto per 15 minuti.

Collocate i pezzi del crostaceo in un vassoio. Stacciate la salsa di cottura, incorporatevi una noce di burro. Versate sul crostaceo e spolverate con prezzemolo finemente tritato.

Come contorno adoperate un risotto qualsiasi.

239. Astaco alla provenzale. — Scegliete dei piccoli longobardi. Lessateli col solito sistema per pochi minuti. Puliteli e tagliateli a pezzi. Dorate in una casseruola un trito di cipolla con olio; aggiungete alloro, timo e uno spicchio d'aglio. Met-

tetevi a cuocere i longobardi; salate. Quando son cotti togliete le erbe secche, aggiungete vino bianco, cognac, acqua bollente e pepe di Caienna.

Fate cuocere ancora lentamente per dieci minuti.

240. Astaco al vino bianco. — Tagliate le code dei longobardi in pezzi senza levare loro il guscio; disponeteli in una casseruola in corona ai lati; nel centro ponete le zampe e la parte anteriore. Versate vino bianco, brodo e fate cuocere per venti minuti. Fate dorare fino a un bel colore bruno, il burro, delle cipolle tritate aggiungendovi durante la cottura un po' di vino bianco.

Indi aggiungete salsa di pomodoro e pepe di Caienna. Quando la salsa è ristretta, passate allo staccio e versatela nella casseruola dove avevate disposto i longobardi. Fate cuocere per venti minuti.

B A C C A L A'

I popoli nordici preparano il **cabillaud** (Kabeliau dei tedeschi) — che appartiene alla famiglia dei merluzzi — salato ed affumicato.

Il larghissimo consumo che se ne fa nei nostri paesi, forse per il basso prezzo, ci consiglia essere larghi all'esposizione delle numerose preparazioni intese a far scomparire il sapore aspro e salato del pesce.

Ma teniamo a rilevare che il pesce fresco è sempre più digeribile del pesce conservato (salato, affumicato, marinato) e che nei nostri mari abbiamo pesce più saporito e più economico del baccalà.

241. Baccalà al pesto. — Mettete il baccalà in acqua corrente e tagliato a piccoli pezzi quadrangolari per almeno dodici ore. Infarinate e rosolate in una teglia dove avete messo dell'olio, aggiungete un po' d'acqua e cuocete a fuoco lento per un quarto d'ora.

Preparate un trito di prezzemolo, basilico, un piccolo spicchio d'aglio, noci tritate e pinoli che avrete tenuto in un po'

d'acqua tiepida per farli rammollire. Regolate di sale. Tenete ancora sul fuoco moderato e servite.

242. Baccalà alla Cirano di Bergerac. — Troverete questa pietanza nei menus dei grandi ristoranti parigini. Si tratta di un vecchio piatto della cucina guascone. La preparazione non è coomplicata.

Mettete ad acqua corrente del baccalà bianco, almeno per due giorni. Tagliatelo a pezzi e mettetelo a cuocere a fuoco vivo in una casseruola con olio fino d'oliva, poco sale e pepe, qualche spicchio d'aglio. Aggiungete poi una grossa noce di burro e rimestate perchè si amalgami bene. Servite molto caldo.

Che ne dite? Un nome roboante ad un semplice merluzzo al tegame. Ma la gastronomia è come le religioni: ama circondarsi di formule misteriose, per nascondere una semplicità, spessissimo lineare.

243. Baccalà all'Arlecchino. — Preparato il baccalà col solito procedimento, staccatene i filetti e tagliateli a strisce della larghezza di due dita, e della lunghezza di dieci centimetri. Metteteli, ben unti di olio, in gratella per cinque minuti a fuoco moderato rivoltandoli. Metteteli in un piatto di portata. Fate una salsa con mezzo etto di burro, una cucchiaiata colma di farina; fate liquefare, aggiungete un bicchiere di latte; fate cuocere sino a densità, rimestando; unite sale, pepe, poca noce moscata; un uovo sodo, prezzemolo, qualche cetriolino, tutti tritati finemente. Versate caldo sui filetti di baccalà.

244. Baccalà alla napoletana. — Preparato il baccalà, tagliatelo a pezzi non molto grossi. Infarinateli e friggeteli a color d'oro in olio bollente.

Preparate un soffritto con olio, spicchi d'aglio che toglierete poi appena accennano a colorire: aggiungete pomidori pelati o salsa liquida di pomidoro; capperini sott'aceto e olive nere prive del nocciolo: fate bollire tutto un po' per qualche minuto aggiungendo un poco d'acqua e un po' di pepe. Disponete in una teglia larga il baccalà fritto, versatevi la salsa non troppo ristretta e in modo che lo copra abbondantemente e fate cuocere per mezz'ora al forno a calore moderato.

245. Potacchio alla marchigiana. — Preparate un soffritto in olio abbondante con spicchi d'aglio triti e rosmarino: aggiungete pomidori pelati e un po' di conserva diluita; sale, pepe, un poco di vino bianco.

Preparate un tegame di terracotta. Sul fondo di questo disponete varie cannucce tagliate a metà, per far sì che il baccalà non si attacchi al fondo del tegame, e disponetevelo a pezzi, ricopritelo con la salsa già preparata, e fate cuocere a fuoco lento per mezz'ora. Mettetelo quindi al forno, o con fuoco sotto e sopra, sempre a moderato calore: aggiungete mentre cuoce un po' di burro.

246. Baccalà al forno. — Per questo piatto occorre un tegame che abbia una gratella rotonda, forata da posarsi sul fondo come quella per cuocere i pesci lessi, ma sollevata appena mezzo centimetro dal fondo. Preparate il baccalà, tagliatelo a strisce e preparate per ogni chilo, mezzo chilo di patate sbucciate e tagliate a fette non troppo sottili, mezzo chilo di pomidori pelati, un etto di acciughe salate tagliate a pezzetti, un mazzetto di prezzemolo tritato insieme ad uno spicchio d'aglio ed un po' di rosmarino.

Disponete a strati alterni, con un po' di pepe, pochissimo sale cospargendovi olio, aggiungete all'ultimo due mestoli di vino bianco ed uno di acqua. Coprite bene, mettete al forno o, con fuoco sotto e sopra, e fate cuocere lentamente per un paio d'ore. A cottura finita deve rimanere asciutto.

247. Baccalà al forno in salsa bianca. — Togliete dall'acqua il baccalà, pulitelo dalle lische e dalla spina, tagliatelo a piccole liste e mettetelo in una salsa balsamella piuttosto densa con parmigiano abbondante. In un tegame unto di burro e cosparso di pane grattugiato versate il composto, e fate cuocere al forno lentamente per un'ora e più.

248. Baccalà in umido. — Levate dall'acqua il baccalà, pulitelo al solito e preparatelo tagliato a pezzi. Fate un soffritto con burro, olio, cipolla finemente tritata ed alcuni spicchi di aglio schiacciato. Quando tutto è dorato aggiungete alcuni pomidori pelati, mettetevi a cuocere il baccalà lentamente, continuando la cottura al bisogno con un po' d'acqua. Quando è quasi cotto

aggiungete prezzemolo trito in buona quantità, un po' di sultanina e un po' di pinoli.

249. Baccalà al pomidoro. — Levate dall'acqua il baccalà, tagliatelo e pulitelo a pezzetti che infarinerete e friggerete nell'olio bollente. Poi mettetelo in teglia. Preparate a parte un soffritto con olio, cipolle, sedano, prezzemolo, aglio. Quando è dorato prendete pomidori pelati dello stesso peso del baccalà e fate soffriggere a parte questa salsa. Unite sale e pepe, versate poi sul baccalà e fate cuocere a forno moderato.

250. Baccalà alla veneziana. — Dopo averlo tenuto in acqua al solito per due giorni, prendete il baccalà immergetelo per una decina di minuti nell'acqua calda. Pulitelo, tagliatelo a pezzi non molto grandi e copritene il fondo di un tegame unto di burro. Unite pochissimo sale, pepe, noce moscata, spolverizzate di farina mista a una piccolissima quantità di cannella in polvere. Fate a parte un soffritto di olio e burro con cipolla tritata finissima, fate prendere colore, indi fatevi sciogliere due o tre acciughe salate ben pulite. Versate sul baccalà e fate cuocere al forno lentamente per mezz'ora.

251. Baccalà al gratin. — Tagliate a pezzi quadrati il baccalà, che avrete preparato e diliscato come di regola. Metteteli in un tegame e in acqua fredda. Al primo bollore levateli e fateli sgocciolare ben bene.

Collocateli poi uno accanto all'altro, in una pirofila dove verserete olio finissimo in quantità sufficiente. Spolverate bene con prezzemolo. Aggiungete due o tre cucchiaiate di capperi, due o tre acciughe tagliate a pezzettini, un buon pugno di olive nere snocciolate. Pepate generosamente. Mettete in ultimo del pane grattugiato in modo da coprire completamente il tutto. Bagnate uniformemente con dell'olio. Infornate. Fuoco moderato. Basta un quarto d'ora circa perchè si formi una bella crosta.

252. Baccalà alla genovese. — Preparate e fate dorare in olio, come sopra, il baccalà infarinato. Preparate a parte una grossa cipolla tritata, qualche spicchio d'aglio, prezzemolo trito, versatevi l'olio nel quale avete fritto il baccalà, aggiungete un cucchiaio di zucchero. Fate dorare. Fate cuocere con un bic-

chiere di vino bianco e un dito di bicchiere d'aceto. Quando il liquido è ristretto aggiungete qualche fetta di mele rosse, sbucciate, prugne secche alle quali avrete tolto il nocciolo, scorza di limone grattata. Un po' d'acqua; fate cuocere per mezz'ora questa salsa unitela al baccalà e terminate di cuocerlo a casseruola coperta con fuoco lento.

253. Baccalà alla marchigiana. — Prendete un chilo di baccalà molle, preparatelo e diliscatelo al solito. Tagliate a fettine: mezzo chilo di pomidori pelati non spremuti, mezzo chilo di patate tagliate a pezzi con molto prezzemolo tritato. Prendete un tegame con un po' d'olio: fate un primo strato di patate, cipolla, pomidori tagliati; un altro di baccalà, spargendovi olio, pepe e prezzemolo, pochissimo sale e così alternate gli strati: fate cuocere al forno per più di mezz'ora.

254. Baccalà alle erbe. — Tagliate a fette per il lungo, carote, sedani, rape, porri, patate e fatele cuocere con una noce di burro e brodo di Dadi Liebig (pag. 28; fatene un contorno su un piatto da portata al baccalà ben lessato e tagliato a pezzi. Su questo spargete una salsa che farete in una casseruola con due etti di burro (per Kg. 1 di baccalà), due cucchiaiate di farina, poco sale, un po' di pepe diluendo con un po' del liquido di cottura delle verdure e legandola bene. Dopo cinque minuti di bollitura aggiungete mostarda e succo di limone.

255. Baccalà con le olive. — Si fanno sciogliere da sei a otto acciughe salate, dopo averle pulite, in un po' d'olio con due spicchi d'aglio. Aggiungete mezzo chilo di baccalà preparato al solito e diliscato. Unitevi una manciata di pinoli e fate cuocere lentamente, aggiungendo un po' di vino bianco, badando non si attacchi al fondo del tegame. Aggiungete olive salate alle quali toglierete prima il nocciolo e farete bollire in acqua.

Servite caldo.

256. Polpette di baccalà. — Si possono utilizzare i resti del baccalà lessato facendone polpette.

Tritate alla macchina questi resti, aggiungete un po' di balsamella soda, prezzemolo tritato ed un tuorlo d'uovo. Date loro

la forma, avvolgetele nella farina, nell'uovo sbattuto ed infine nel pane grattato e friggetele nell'olio bollente. Servite con spicchi di limone o con salsa di pomodoro.

257. Sgonfiato di baccalà. — Occorre scegliere un baccalà giovane, tenero, salato di fresco e che abbia la carne un po' grassa. Dopo la solita preparazione tenetelo un po' nel latte e quando è ben cotto e diliscato pestatene due terzi nel mortaio unendovi per metà del suo peso di pane inzuppato nel latte e poi spremuto bene. Dopo che tutto è ben pestato ed omogeneo passate a setaccio, unitevi abbondante parmigiano grattato, otto chiari d'uovo montati a neve ed in ultimo i tuorli. Ungete di burro e cospargete di pane grattato una forma di grandezza doppia del composto. Versatevene metà sopra la quale metterete il baccalà a pezzetti tenuto a parte, indi l'altra metà. Cospargete di pane grattato e di pezzettini di burro. Cuocete al forno a moderato calore e regolatevi per la cottura immergendovi uno stecco o una forchetta che devono uscire puliti se la cottura è al punto.

258. Brandade alla provenzale. — A Venezia viene chiamato baccalà mantecato e in Toscana baccalà montebianco. Per questo piatto occorre un'accurata lavorazione. Il baccalà deve essere tenuto a bagno per 3 giorni e poi lessato in acqua. Togliete ogni spina, passatelo alla macchinetta trita tutto. Per ogni mezzo chilo mettete nella casseruola quattro cucchiaiate di olio d'oliva; fatelo scaldare con qualche spicchio d'aglio che toglierete prima che prenda colore ed unitevi il baccalà tritato, rimestando con un cucchiaio di legno a fuoco lento. Aggiungete un etto e mezzo di burro e fate bene incorporare, sempre a fuoco lento e non cessando mai dal rimestare.

Unite poi a poco a poco, rimestando sempre, sei cucchiaiate di olio, un po' di pepe, pochissimo sale e succo di limone. Rimestate ancora sin che il tutto sia ben unito e ben montato: per essere bene riuscita la brandade non deve ributtare l'unto. Si serve ben caldo con polenta fritta o crostini di pane fritti, o arrostiti all'intorno. Si può anche servire fredda con contorno di tartufi tagliati a fettine sottili o crostini di pane con caviale.

Si può anche omettere il burro in questa preparazione e al-

lora la quantità dell'olio dovrà essere di circa 200 grammi in più aggiunti durante la cottura a goccia a goccia come si procede per la salsa maionese.

259. Pasticcio di baccalà. — Si fa con il baccalà lesso una specie di brandade, mettendo burro invece di olio ed aggiungendovi un po' di balsamella soda. Fate un soffritto con cipolla, carote, sedani, erbe odorose: quando è dorato aggiungete acqua e fate cuocere le erbe sin che riassorbano quasi tutto l'umido e sieno al punto di passarle a setaccio: mescolate questa purée al baccalà. Potete aggiungervi funghi già cotti a parte o tartufi.

Regolatevi come per gli altri pasticci, chiudendo il tutto in uno stampo o in un tegame rivestito di pasta frolla.

260. Cotolette di baccalà. — Tagliate il baccalà a pezzi larghi, fateli dorare in un soffritto con burro e prezzemolo, un po' di pepe e noce moscata. Terminate di cuocerlo con brodo di pesce. A cottura finita, passatelo nell'uovo battuto indi nel pane grattato e friggetelo in olio bollente. Servitelo con un'insalata verde.

261. Altre cotolette di baccalà. — Dopo aver tenuto il tempo voluto in acqua il baccalà, toglietene la spina e le lische. Tagliatelo poi a fette larghe; mettetele in bagno nel latte e tenetele per sette, otto ore. Al momento di cuocerle, sgocciolatele, passatele in uovo battuto e pane grattato, friggendole poi in olio o burro bollente. Servite con spicchi di limone e un contorno d'insalata verde.

262. Baccalà in pastella. — Dopo lessato mettete il baccalà in bagno tutto intero per varie ore nel vino rosso. Indi asciugatelo, tagliatelo a pezzi levando la spina e le lische. Infarinatelo. Formate una pastella con farina, acqua e un po' d'olio. Friggetelo nell'olio bollente e se volete spargetevi un po' di zucchero.

263. Baccalà fritto. — Preparatelo al solito e lessatelo. Per ogni chilo preparate tre o quattro acciughe pulite e un po'

di prezzemolo che triterete alla macchina insieme al baccalà. Aggiungete un po' di pepe, qualche cucchiaiata di parmigiano grattugiato, otto cucchiaiate di midolla di pane inzuppate nel latte; incorporatevi infine quattro uova, prendete col cucchiaio il composto, mettetelo nel pane grattato, dategli un forma schiacciata, passate all'uovo sbattuto ed ancora al pane grattato e friggetelo nell'olio bollente.

Potete servirlo con spicchi di limone, con salsa verde o con salsa di pomidoro.

264. Baccalà alla balsamella. — Preparate e lessate al solito il baccalà. Diliscatelo e tagliatelo a fette. Preparate qualche grossa patata bollita e salata e una balsamella in proporzione di mezzo litro di latte, 50 grammi di farina e un etto di burro. Quando la balsamella è pronta unitevi un po' di pepe, prezzemolo tritato, le patate tagliate a pezzetti ed il baccalà. Mescolate, fate un po' riposare e servite.

265. Baccalà in tegame. — Pulite e diliscate il baccalà ammollito in acqua fredda. Mettetelo tagliato a pezzi non molto grossi in un soffritto con olio abbondante, aglio e prezzemolo che farete prima dorare. Fate ancora soffriggere un po' e quando è dorato aggiungete pomidoro pelato, facendo poi bollire lentamente per tre ore. Quando è a buon punto di cottura potete aggiungervi qualche patata tagliata a pezzetti.

266. Baccalà arrosto. — Dopo la solita preparazione, tagliate a pezzi il baccalà, avvolgete ogni pezzo in carta pergamenata unta internamente di olio, conditelo con olio, pepe e qualche erba odorosa. Fate cuocere a fuoco lento sulla gratella.

267. Baccalà agro-dolce. — Preparate il baccalà al solito, tagliatelo a pezzi larghi e fategli prendere colore da tutti e due i lati in un tegame con olio bollente. Preparate a parte l'agro dolce composto di due parti d'acqua ed una di aceto forte (mezzo bicchiere di miscela per ogni mezzo chilo di pesce). Fate bollire con zucchero a piacere. Uva passa piccola e pinoli. Quando sarà un po' ristretto unitelo al pesce e terminatelo di cuocere a tegame coperto.

268. Baccalà bollito. — Dopo la solita preparazione, lessate il baccalà tutto intero, mettendolo al fuoco con acqua fredda e togliendolo appena bolle: si può mangiare condito con olio e aceto o con olio e limone e un po' di pepe, o con una salsa verde.

269. Boridda di baccalà. — Dopo la solita preparazione, diliscate attentamente e tagliate a pezzetti uno stoccafisso di ottima qualità. Preparate un soffritto con olio, cipolla, sedano e carote, e quando sarà dorato unite uno spicchio d'aglio e quattro acciughe salate; fatele sciogliere bene e aggiungete un po' di farina e un po' di conserva di pomodoro sciolta nell'acqua. In questa salsa mettete a cuocere varie patate tagliate a pezzi grossi, funghi secchi rammolliti e pinoli abbrustoliti leggermente e pestati; dopo aggiungete il baccalà e fate cuocere lentamente per mezz'ora.

270. Baccalà alla vigentina. — Occorre un chilo di stoccafisso di buona qualità, ben battuto con una mazza di legno e posto in acqua per almeno 48 ore. Spinatelo e raschiatelo senza togliergli la pelle; tagliatelo a pezzi non troppo grandi e ricopritene una teglia che li contenga in uno strato solo; spargetevi abbondante parmigiano grattugiato. Fate leggermente colorire in una casseruola cipolle ed aglio tritati; unitevi quattro acciughe e fatevele sciogliere rimestando; indi aggiungete un buon mazzo di prezzemolo trito, e un bicchiere di vino bianco. Fate bollire e quando il liquido sarà quasi tutto asciugato versatevi tre quarti di litro di latte e circa 30 grammi di burro; fate alzare il bollore e versate questa salsa sul baccalà preparato nella teglia: fate cuocere al forno sin che la salsa si sia asciugata. Si serve questo piatto con fette di polenta.

271. Baccalà arrotolato. — Prendete un grosso baccalà già tenuto a bagno, diliscatelo accuratamente, togliete le spine e apritelo senza dividerlo. Usate solo la parte centrale togliendo la coda, avendo cura di non rompere la pelle — e mettetelo ben disteso sul tagliere. Preparate un ripieno con mollica di pane inzuppata nel latte, prezzemolo, capperi sott'aceto ed acciughe diliscate e lavate; il tutto ben trito. Impastate bene

tutto, con l'aggiunta di un po' d'olio, e stendetevelo sul baccalà aperto; arrotolatelo — nel senso della lunghezza — legatelo bene e mettetelo in una casseruola fonda, della sua precisa misura: copritelo interamente d'olio e fatelo cuocere a fuoco sotto e sopra o in forno a moderato calore. A cottura finita slegatelo e servitelo bagnandolo con un po' dell'olio servito a cuocerlo.

272. Flan di baccalà. — Prendete mezzo chilo di baccalà (già prima messo in bagno), spellatelo e spinatelo accuratamente, dividendolo in pezzettini; poi mettetelo in bagno nel latte per due ore.

Fatelo poi cuocere nello stesso latte, aggiungendone ancora se occorrerà, a fuoco lento. Preparate circa mezzo chilo di patate lesse. Quando il baccalà sarà ben cotto levatelo dal latte con un mestolo bucato facendolo ben gocciolare e passatelo alla macchinetta trita tutto; passate poi le patate e passate un'altra volta insieme baccalà e patate. Mettete in una casseruola mezzo etto di burro con una cucchiaiata di farina; mescolate bene e fate una balsamella col latte servito per la cottura del baccalà.Quand'è pronto unitevi il composto di baccalà e patate; mescolate; aggiungete: due uova intere, prima sbattute, una buona quantità di prezzemolo trito, due cucchiaiate colme di parmigiano, un po' di noce moscata, un po' di pepe e pochissimo sale. Mescolate bene ancora sino ad ottenere un composto omogeneo, che metterete a cuocere a bagno-maria in una forma bene imburrata. Sformatelo quando sarà ben sodo; potete servire o con una salsa balsamella liquida alla quale avrete aggiunto un tuorlo d'uovo e parmigiano grattugiato; o con salsa di pomidoro alla quale avrete aggiunto un po' di burro e prezzemolo trito. Potete anche guarnirlo con verdure: piselli, funghi, spinacci.

273. Baccalà con peperoni. — Preparato, lavato e spinato, il baccalà tagliatelo a pezzi. Preparate una salsa di pomidori pelati fatti a pezzi: pulite, abbrustolite e lavate ancora vari peperoni che siano grossi e polputi; tagliateli a strisce, gettando via i torsoli e fateli cuocere nella salsa dei pomidori: aggiungendovi, quando sono pronti, il baccalà crudo oppure, infarinato,

e fatto prima dorare nell'olio bollente. A cottura finita prima di levare cospargete di prezzemolo trito.

274. Baccalà alla bolognese. — Tagliate a pezzi quadrati non troppo grossi il baccalà ben lavato e spinato, Asciugateli e infarinateli e fateli dorare in una teglia con un po' d'olio, rivoltandoli. Levate poi la teglia dal fuoco, scolate adagio tutto l'olio e mettetevi invece del burro liquefatto. Spargete sul baccalà un po' di aglio e prezzemolo trito, un po' di pepe e succo di limone. Fate assorbire un po' il burro sul fuoco, e servite.

BARBO (barbus plebeius)

E' un pesce di acque dolci e correnti. Esistono in Italia tre varietà (plebeius, caninus, fluviatilis). Quest'ultimo si trova nell'Isonzo e può raggiungere i 70 cm. di lunghezza.

Le carni di questo pesce sono poco stimate. Forse ha contribuito il fatto che le uova di questi pesci sono velenose durante la riproduzione.

Noi riteniamo, in base alla nostra esperienza, che, stavolta la realtà sia superiore alla fama e che il pesce opportunamente cucinato possa offrire pietanze gustose e nutrienti.

Per ogni evenienza consigliamo di buttar via le uova.

Il barbo può apparecchiarsi come l'agone, il luccio, il carpione. Diamo qui qualche ricetta speciale.

275. Barbo in graticola. — Lavatelo e preparatelo. Fate una piccola incisione sulle regioni laterali. Collocateli sulla graticola. Preparate uno sbattuto di olio con qualche goccia di limone. Prendete una bacchettina di origano, intingete nello sbattuto poi ungetelo sul barbo di tanto in tanto fino a cottura completa. E' un pesce di carni tenere. Adoperate le salse piccanti. Provate la salsa inglese: eccellente! Noi abbiamo trovato una buona amalgama gustativa con la salsa parigina, la salsa viennese, la salsa di peperoni.

Ricordatevi in ogni modo che i pesci d'acqua dolce si accoppiano mirabilmente alle salse con frutti di mare (la salsa di vongole, di gamberi, di canestrelli, ecc.).

276. Barbo in stufato. — Fate friggere in un tegame un pezzo di burro; bagnate con un bicchiere di vino bianco; aromatizzate con erbe. Aggiungete uno o due chiodi di garofano. Pepate e salate. Rimestate bene e mettetevi il barbo che avete acconciamente preparato.

A cottura ultimata legate la salsa con un po' di burro e farina.

BIANCHETTI o CIANCHETTI (ophia vera)

(Gen.: **gianchetti;** Nap.: **cicelle;** Sic.: **nunnata** o **neonata**).

I bianchetti sono i neonati dell'**ophia vera** — come scrive il Brehm — o piuttosto delle sarde (**latterino sardaro**)? I pareri sono discordi e noi cercheremo in questo inverno di ristudiare l'argomento benchè non abbia niente a che fare con la gastronomia.

Si trova facilmente nei mesi invernali. Nei mercati delle città interne del Settentrione si vende già cotto e talvolta molto salato. Quando è fresco dà modo di preparare delle pietanze superbe, e di semplicissima esecuzione.

Se i bianchetti sono cotti basta dare una scottata nell'acqua bollente (un attimo: uno, due, tre). Avete finito di contare. Fateli sgocciolare, conditeli con sale, pepe, olio finissimo e succo di limone. Delizioso!

I bianchetti lessi si possono anche adoperare come il « passato di pesce » e servire da ripieno per arancini di riso.

277. Bianchetti lessi. — Si mettono per pochi minuti i bianchetti in acqua salata. Si scolano e si condiscono con olio e limone.

278. Frittura di bianchetti. — I bianchetti non vanno lavati, soltanto si puliscono dalle alghe che spesso vi si trovano: si mettono in padella con olio bollente, badando di toglierli appena siano lievemente dorati perchè non insecchiscano. Si sgocciolano rapidamente con la schiumarola e si servono caldi con spicchi di limone.

279. Polpettine di bianchetti. — Per un chilo di bianchetti — non lavati — quattro cucchiaiate di farina e quattro uova intere. Si mettono i bianchetti dentro una bacinella. Si comincia a spruzzarvi la farina rimestando con una forchetta per farvela incorporare a poco a poco. Si aggiunge il sale necessario. Si aggiungono le uova ad uno ad uno sempre battendo con la forchetta. Si prepara l'olio bollente in padella; si piglia il composto a cucchiaiate e si mette a friggere in quest'olio, dove ogni cucchiaiata gonfierà formando una bella polpettina dorata.

Si serve caldo con spicchi di limone.

BOBE o **BOGHE** (box boops)

Gen.: **buga, bacello;** march.: **boba;** sic.: **vopa, uopa**).

Leggi alla voce « salpa ».

BOTTATRICE (lota vulgaris)

Lomb.: **bottris, bosatrisa;** Bresc.: **boza, goza, chiozza, strinza**).

Pesce d'acqua dolce e molto stimato per la delicatezza delle sue carni. Moltissimo gustoso è il fegato, il cui olio ebbe valore nell'oculistica medioevale.

Raggiunge la lunghezza di 80 cm. e un peso di 8 kg. Cresce lentamente a differenza della carpa e quindi non si presta all'allevamento. Ama le acque fredde, limpide, correnti. E' molto prolifica (centomila uova depone la femmina durante la fregola).

E' un pesce lombardo.

Quando lo trovate sul mercato acquistatelo subito e preparatelo come la tinca, la trota, il carpione. Se acquistate una grossa bottatrice cucinate a parte il fegato, che potete servire come antipasto (delizioso). Seguite le istruzioni che abbiamo date per il fegato della razza.

BRANZINO (labrax lupus)

Vedi « spigola ».

CABILLAUD o MERLUZZO FRANCESE

Questo pesce appartiene alla famiglia dei merluzzi. E' poco conosciuto. Comparso da poco tempo sul mercato di Milano. Prima costava poche lire (noi l'abbiamo acquistato nel 1934 a 3, 4 lire); ora che il pubblico lo ha apprezzato costa di più. (Un voto di biasimo ai signori rivenditori!). E' questo il pesce che le popolazioni marinare del Nord-Europa preparano salato (baccalà). I tedeschi lo chiamano **Kabeliau.**

Questo pesce si prepara esattamente come il merluzzo e il nasello. Ha la carne più soda e meno gustosa. Raccomandiamo la ricetta N. 372. E', forse, la migliore preparazione perchè è buona, anche fredda, il giorno dopo.

280. Cabillaud piccante. — Se avete comprato un grosso cabillaud (da 3 a 5 chili) levate la testa e dopo averlo pulito sfilettatelo e fatelo cuocere in olio abbondante e bollente.

Mettete a struggere nel burro un po' di cipolla tritata, parecchi pomidori spellati, sventrati e tagliati a grossi pezzi; due spicchi d'aglio (che a cottura ultimata, leverete). Pepate e salate. Rimestate e tenete al fuoco per 15 minuti. Bagnate ora con mezzo o un bicchiere di vino bianco siciliano marsalato, a seconda la quantità del cabillaud che avete fritto. Riducete. A fuoco spento incorporate una cucchiaiata di burro di acciughe (Vedi ric. 2) e una cucchiaiata di trito di scalogni. Mettete i filetti del cabillaud su questo intingolo. Accompagnate la portata con patatine novelle cotte al burro.

CALAMARI

Cerchiamo d'intenderci! Questo pesce porta il nome latino di **loligo vulgaris** (vedi fig. 57) ed è ben diverso dalla seppia (calamaro dei toscani, sotto il qual nome figura nei libri di cucina).

Preparare i calamari come le seppie è un delitto di gastronomia piscatoria perchè questi molluschi hanno le carni molto più tenere e delicate.

In alcune regioni la varietà **trodores sagittatus** (vedi fig. 58) viene chiamata « totano ». Cfr. le fig. e nota la differenza del margine superiore del corpo, di forma triangolare nel totano.

Ancora un'altra osservazione. I calamaretti (**alloteuthis media**) non devono confondersi con le seppiole benchè queste siano gustose ugualmente) e quando sono fritti, soltanto un profondo conoscitore potrà scoprire i falsi connotati....

I calamari e i totani si preparano fritti. E' la loro morte naturale. Ma essi figurano degnamente nel cacciucco, nel brodetto, nella bouillabaisse, insomma in tutte le zuppe mediterranee di pesce che abbiamo esposto.

Vogliamo però insegnarvi una preparazione che riesce molto meglio che nella seppia, perchè il calamaro ripieno non si rompe mai (non scoppia) ciò che invece succede spesso nelle seppie, la cui parte ventrale delicata mal si presta alla tensione dell'intingolo cotto e contenuto nel suo interno.

281. Calamari ripieni. — Prendete tanti calamari di 150 gr. ciascuno quante sono le persone. Puliteli come di regola; lavateli in acqua fresca e asciugateli bene con un panno. Preparate il seguente ripieno: un grosso pugno di mollica di pane grattato, un mazzetto di prezzemolo e uno spicchio d'aglio tritato finemente, sale e pepe. Mescolate bene. Riempite i calamari. Cuciteli. Collocateli sopra una graticola. Fuoco moderato.

Potete adoperare anche il ripieno di riso (V. ric. **109**); e invece della graticola potrete cuocere i calamari con forno Recofix, che sostituisce ottimamente il forno a gas, aggiungendo anche un po' di salsa di pomidoro.

282. Calamari ripieni di calamaretti. — Invece del ripieno della ricetta precedente adoperate i calamaretti (o i moscardini oppure le seppiole). E' necessario prima lessare in acqua salata i calamaretti. Farli sgrondare bene. Tagliuzzarli bene. Mescolarli col riso che deve servire da ripieno oppure con mollica di pan grattato, prezzemolo trito, sale e pepe.

Con questo ripieno preparate i calamari, come nella ricetta precedente e adoperate lo stesso metodo di cottura.

283. Calamari alle erbe. — Potete adoperare le bietole come gli spinaci. Proporzioni: un quinto di erbe in un chilo di pesce.

Fate un soffritto con olio, cipolla e prezzemolo tritati. Quando incomincia a rosolare mettetevi i calamari tagliati a pezzi. Aggiungete poi gli spinaci, opportunamente lavati e

sgocciolati. Non occorre bagnare con acqua perchè basta quella che nella cottura eliminano gli spinaci e le bietole. Salate e pepate.

Volete dare più gusto al vostro intingolo? Aggiungete un buon cucchiaio di salsa di pomodoro un po' diluita.

284. Calamaretti fritti. — Distinguiamo ! I calamari grossi vanno tagliati a fette trasversali in modo da ottenere degli anelli. I **calamaretti** vanno cotti interi.

Segreto! Adoperate burro o, meglio, olio bollente. Ricordatevi che i calamaretti, che avete preparato, vanno messi a friggere quando sono molto bene asciugati. E' bene quindi prima di infarinarli farli sgocciolare bene. Tutto questo per evitare che l'acqua, che essi possono contenere, venuta a contatto con l'olio bollente, vi ritorni sulla faccia sotto forme di gocce bollenti. E' necessario o pungere il sacco dei calamaretti o inciderlo per evitare che il contenuto a contatto dell'olio bollente acquisti una tale tensione per la sua evaporazione da farlo scoppiare con conseguenze gravi per le ustioni che può provocare.

Asciugate adunque bene i calamaretti. Infarinateli e metteteli nell'olio ben caldo. Fate in modo che i calamaretti arrivino a tavola dorati e ricordatevi che l'arte del friggere richiede un allenamento particolare che si acquista con la pratica.

Quando sono ben cotti disponeteli in un piatto. Decorate con ciuffi di prezzemolo e fettine di limone e servite.

Una salsa? Non ce n'è bisogno. Basta un po' di succo di limone. E se i calamaretti sono freschissimi e la frittura è stata fatta con sapienza e voi avete uno stomaco compiacente allora vi troverete davanti a una pietanza prelibata.

285. Calamari fritti. — Se la frittura si fa come per i calamaretti la preparazione è molto diversa.

I calamari devono essere ben nettati. Tagliateli prima in due parti: sacco e tentacoli. Il sacco deve essere tagliato trasversalmente in modo da formare tanti anelli cartilaginei. I tentacoli devono essere staccati fra di loro, in modo che ogni tentacolo faccia parte a sè. Asciugate bene, benissimo, ottimamente i singoli pezzi affinchè gocce d'acqua non vengano

a contatto dell'olio bollente. Friggete prima gli anelli e poi i tentacoli con le norme che vi abbiamo indicato nella ricetta 284.

286. Calamaretti alla marchigiana. — Calcolate un chilogrammo per sei persone. Lavate e nettate i calamaretti a regola d'arte. Fate indorare uno spicchio d'aglio in mezzo bicchiere d'olio. Levate l'aglio e mettete del prezzemolo trito e poi i calamaretti. Salate. Aggiungete un mezzo peperoncino rosso oppure del pepe. Rimestate. Fuoco vivo. Appena i calamaretti sono quasi asciutti bagnate con un buon bicchiere di vino. Moderate il fuoco e lasciate evaporare lentamente. Bagnate in fine con dell'acqua o meglio ancora con del brodo. Coprite e lasciate cuocere lentamente. Servite con crostini di pane abbrustoliti.

287. Calamaretti alla napoletana. — Molto più gustosa della precedente è, a nostro giudizio, la seguente ricetta.

Mettete un pugno d'uva sultanina in un po' d'acqua tiepida; snocciolate un pugno di olive nere; tenete da parte un pugno di pinoli; spellate, sventrate mezzo chilogrammo di pomidoro e tagliatelo a fettoline. Nettate e lavate bene un chilogrammo di calamaretti. Procedete ora nel modo seguente.

Fate indorare uno spicchio d'aglio in mezzo bicchiere d'olio finissimo. Togliete lo spicchio e mettete le fettine di pomidoro. Fate cuocere. Salate e pepate. Aggiungete poi i calamaretti e dopo un paio di minuti i pinoli, le olive e l'uva sultanina che avete tolto dall'acqua. Coprite il recipiente e cuocete a fuoco moderato. Preparate delle fettine di pane abbrustolite. Collocateli nei piatti. Versate sopra l'intingolo. Date una spolveratina con del prezzemolo e servite.

288. Calamaretti in zimino. — Fate rosolare i calamaretti — preparati e tagliati come di dovere — in olio salato e pepato. Bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco. Mettete ora delle bietole che avete privato delle loro costole dure e scottato precedentemente in acqua bollente. Fate cuocere il tutto lentamente. Aggiungete poi un po' di zenzero (peperoncino) qualche cucchiaiata di salsa al pomodoro e un buon pugno di prezzemolo trito.

Cuocete ancora per una ventina di minuti. Ritirate dal fuoco. Acidulate con un po' di succo di limone e servite.

289. Calamaretti piccanti. — Questa è forse la ricetta più spiccia, ma non per questo la meno gustosa.

Fate rosolare due spicchi d'aglio e un mezzo peperoncino in un po d'olio. Mettete poi i calamaretti preparati al solito e bene asciutti. Cuocete a fuoco vivo, finchè sono cotti. Togliete ora l'aglio e il peperoncino. Spolverate con pane grattato e prezzemolo trito. Aggiungete una grossa noce di burro. Rimestate bene. Dopo un paio di minuti servite ben caldo con fettine di limone.

CANNOCCHIE (V. pannocchie)

CAPITONE (V. anguilla)

CAPONE o **PESCE CAPONE**

(Adr.: **anzoleto, testa grossa, muso duro;** Rom.: **capone corre-corre;** Nap.: **fagiano ballerino;** Sic.: **pisci capuni**).

Vi sono parecchie varietà fra le quali degne di essere ricordate:

a) **trigla cuculus** (Sic.: **cocciu;** Napol.: **cuoccio;** Ven.: **anzoleto grande**);

b) **trigla lineata** (Gen.: **rübin, imbriaego;** March.: **angioletto;** Ven.: **imbriago;** Prov. mer.: **ballarinola, imbriacone**).

c) **trigla obscura** (Ital.: **capone gavotta;** Gen.: **spagnoletto**) che si trova nel mar Ligustico e nel Tirreno e che è la specie migliore.

Tutte queste varietà sono anche chiamate **gallinelle, lucerne, fagiani** nelle varie regioni italiane.

E' un pesce da brodo e da zuppa. Per la zuppa rimandiamo al capitolo relativo.

290. Brodo di capone. — Quando volete fare il brodo dovete metterlo in acqua aromatizzata fredda, che poi porterete a bollore moderato e prolungato (20-30 minuti). Avrete così un brodo saporito. Per l'ulteriore confezionamento del brodo leggete a pag. 66.

291. Capone in umido. — Fate rosolare un porro in un tegame dove avete messo del buon olio. Aggiungetevi dei funghi tritati. Fuoco moderato. Levate il porro quando è arrosolato e mettetevi il capone che avete ben preparato, sbuzzato e lavato.

Fate rosolare sempre a fuoco dolce. Aromatizzate col solito mazzetto di erbe. Date una spruzzatina di vino. Se occorre metteteci una salsa arrossata semplice (vedi pag. 31).

Salate, pepate e servite.

CARPA (cyprinus carpio)

(Lomb.: **carpa;** Venez.: **raina, bulbero;** Tosc.: **reina**).

Pesce di acque dolci. Preferisce le acque stagnanti a fondo melmoso. Vien coltivata artificialmente con grande successo dato il suo rapido accrescimento. Raggiunge e supera i 50 cm. di lunghezza e i 18 kg. di peso.

Una varietà che s'è acclimatata bene in Italia e che è preferita dai piscicultori per l'accrescimento rapidissimo è la **carpa a specchi** (cyprinus carpio var. specularis). Si acclimata facilmente nelle risaie e rappresenta un sotto-prodotto — non disprezzabile di certo — della risicoltura. Le carni di questa varietà sono migliori della carpa nostrana. Molto giudiziosamente il nostro Governo ha intensificato l'allevamento di questa varietà per le sue risorse alimentari.

Le carni di questo pesce, sono discrete come il suo prezzo. Per poterle utilizzare bene occorre far sparire l'odore di fango; ciò si ottiene in due modi: 1) lavandola bene in più acque, poi immergendola nell'acqua bollente per un istante; 2) versando dell'aceto forte nella bocca e lasciando per cinque minuti, prima di squamarla e pulirla. Noi amiamo accoppiare i due metodi e ce ne lodiamo. Se potete avere la carpa viva tenetela per qualche giorno in acqua pura e corrente. Perde così il sapore di fango.

Le parti migliori della carpa sono in primo luogo la testa, che si offre all'ospite di riguardo e poi il dorso.

La cucina di questo pesce è abbastanza varia come si può rilevare dalle seguenti ricette, fra le quali spicca, per la

sua originale stranezza quella consigliata dal letterato francese Reboux.

292. Carpa alla polacca. — Gli ebrei polacchi uccidono una grossa carpa con un colpo di martello sulla testa. Immediatamente dopo svuotano, squamano e tagliano la carpa e la mettono in una pesciaiola nel cui fondo hanno messo da 4 a 500 grammi di cipolla tagliata a fette, da 10 a 15 mandorle spellate e tritate, un buon pugno di uva sultanina.

Messa la carpa su questo letto aromatico versano tanta acqua quanto basta a coprirla. Sale. Pepe e qualche quadratino di zucchero (2 o 3). Fuoco dolce a vaso coperto. Fate sobbollire per 20-25 minuti. Ritirate dal fuoco. Ricomponete la carpa su un vassoio. Passate allo staccio il liquido di cottura. La cipolla che resterà sullo staccio disponetela sui pezzi di carpa. Versate torno torno il liquido stacciato e lasciate freddare fuori, in inverno, e in ghiacciaia, l'estate. Dopo qualche ora troverete una bella carpa in gelatina.

293. Carpa alla giudea. — Questa è un'altra formula di cucina ebraica, ma superiore come gusto alla precedente.

La carpa, di almeno un chilogrammo e mezzo, va svuotata, squamata, tagliata a pezzi di 3-4 centimetri di lunghezza.

Fate cuocere a fuoco lento in un tegame due o tre scalogni, una cipolla e due spicchi d'aglio ben tritati, in un po' d'olio, aggiungete dopo un po' due cucchiaiate di farina. Rimestate. Bagnate con tanta miscela parti uguali di vino bianco e acqua quanto sarà sufficiente a coprire la carpa. Aromatizzate col mazzetto di erbe; aggiungete un po' di sale, mezza foglia di lauro, tre o quattro cucchiaiate di olio e un pizzico di pepe di Caienna.

Disponete la carpa nella pesciaiola avendo cura che i singoli pezzi corrispondano in maniera da ridare al pesce la sua forma. Versate sopra la salsa che intanto avete portato a bollore. Mettete ora al fuoco la carpa a fuoco lento per 20-25 minuti.

Appena cotta situate i pezzi della carpa, nel loro ordine, su un piatto lungo e profondo. Rimettete il fondo di cottura sul fuoco vivace finchè non s'è ridotto di un terzo. Ritirate. Passate allo staccio. Fuori fuoco aggiungete un pizzico di zaf-

ferano e due o tre cucchiaiate di olio finissimo. Versate l'intingolo sulla carpa e fate freddare o in ghiacciaia o, se d'inverno, fuori. Servite freddo dando alla pietanza una spolveratina di prezzemolo trito.

294. Carpa alla slava. — La carpa svuotata e squamata, asciuttata bene, spolverata di sale va tenuta per una mezz'ora a riposo.

Imburrate bene una pesciaiuola, versatevi due bicchieri di vino bianco marsalato. Infornate. Fuoco moderato. Spruzzate di tanto in tanto con un po' di vino. Appena la carpa s'è indorata bene levatela e adagiate su un vassoio sul quale avete fatto un tappeto di crauti (chou-chroute).

Intanto glassate delle cipolline. Fate bollire delle olive verdi snocciolate, sotto-aceti scottati in acqua bollente e tagliate a dadi e fettoline. Collocate e cipolle e olive e sotto-aceti torno torno la carpa in bell'ordine.

Per finire la vostra pietanza dovete ora preparare una bella salsa piccante che sceglierete fra quelle che vi abbiamo esposto nel capitolo delle salse. La salsa va servita a parte nella salsiera.

295. Carpa alla « matelotte ». — Leggi le norme di cottura a pag. 23.

296. Carpa in zimino. — Si prepara esattamente come la **tinca** (V. ric. 566). Ricordate che questo è uno dei modi migliori per preparare questo pesce.

297. Carpa in umido. — Prendete una grossa carpa. Preparatela per la cottura. Infarinatela e indoratela in un po' d'olio bollente. Bagnate con un po' d'acqua addizionata e un cucchiaio di salsa di pomodoro. Versatevi poi delle olive. Ebollizione lenta per mezz'ora. Salate e pepate.

298. Carpa lessata. — Mettete la carpa che avete preparato acconciamente (in una pesciaiola dove avete messo dell'acqua leggermente salata (8 grammi di sale in un litro d'acqua). Aggiungete erbe aromatiche, grani di pepe, succo di limone, carote, una foglia di lauro. Fuoco moderato. Quando gli occhi del pesce escono fuori dalle orbite e sembrano perle

la cottura è ultimata.

299. Carpa piccante. — Mettete ad arrostire su una teglia una carpa ben preparata. Non dimenticate d'incidere sui fianchi, profondamente, per rendere uniforme la cottura. Quando è cotta spellatela. Salate e pepate forte. Servitevi della paprica e dello zenzero (peperone rosso). Sorvegliate la cottura; ungete di tanto in tanto con una penna intrisa in uno sbattuto di olio e limone.

300. Carpa alla birra. — Preparate la carpa come di regola, lasciatela marinare in una miscela di parti uguali di acqua e aceto. Intanto mettete nel fondo di una piccola pesciaiola uno strato fatto di sedano, di fette di carote, un po' di lardo, di fette di cipolle, di rafanelli. Aromatizzate con timo, con una foglia di lauro e prezzemolo. Situate al di sopra la carpa. Bagnate con birra un po' inzuccherata (due, tre pietre) in maniera che la carpa resti per metà coperta. Salate, pepate. Fate bollire a fuoco moderato per dieci minuti.

Infornate a fuoco lentissimo. Dopo venti minuti rivoltate la carpa e poi ritornate a infornare ancora per 20 minuti.

Fate cuocere delle cipolline al forno. Preparate una salsa di funghi. Al momento di servire disponete le cipolline intorno alla carpa. Versate al di sopra la salsa di funghi e servite. (Reboux).

301. Carpa provinciale. — E' una preparazione ben nota alle popolazioni rivierasche dei nostri laghi. La prendiamo dal notissimo libro del Ferraris e Tamburini (7ª edizione) rimaneggiata da due valentissime gastronome (Ines e Mimi Bergamo).

« Dopo aver squamato e vuotato, lavatela nell'interno con un bicchiere di vino bianco; vino che non si butta via; ma si conserva. Poi cuocete il pesce in acqua bollente, salata e con il mazzetto. Mentre la carne cuoce, in una casseruola mescolate sul fuoco burro e farina che allungherete col vino in cui lavaste il pesce, aggiungetevi due acciughe battute minutamente, sale e pepe grosso; lasciate bollire adagio. Per servire disponete la carpa sul piatto: circondatela di crostini fritti e nascondete il tutto con la salsa al vino passata a setaccio e

rilevata con succo di limone. La testa è il pezzo di distinzione, ed è ricercata non per la lingua, perchè non l'ha come si crede, ma per la volta del palato che è di una delicatezza senza pari ».

CARPIONE (salmo carpio)

Questo pesce appartiene alla famiglia dei salmonidi, cioè ai pesci più delicati e squisiti della fauna d'acque dolci: salmone, trota, salmerino.

Nel Benacense lo chiamano **carpion** o **carpiù.**

Non deve quindi confondersi con la carpa, che, come abbiamo esposto, appartiene a un'altra famiglia (ciprinidi).

Il carpione vive nelle acque profonde; deve considerarsi come una varietà della trota, alla quale somiglia moltissimo.

Il carpione raggiunge al massimo la lunghezza di 50 cm. Il colore bruno rossastro dei fianchi e argenteo del ventre lo fanno distinguere dalla trota che ha un colore dorsale più o meno verdastro e ventrale giallastro o argenteo. Esistono naturalmente altri caratteri differenziali che non esponiamo perchè — come abbiamo ripetuto più volte — questo volumetto non si occupa di anatomia comparata ma di nomenclatura (1).

Le parti migliori sono la testa e poi il dorso.

Merita una particolare segnalazione l'ovaio, che vien chiamato volgarmente « latte » o « lattime » o « lattume ». Quando preparate il carpione, specialmente se grosso, mettete da parte il « latte » che potete preparare, a parte, in altro modo.

La cucina di questo pesce è variata. Le ricette che noi andiamo ad esporre non danno che una pallida idea delle possibilità gastronomiche del carpione. Voi potete adottare tutte le ricette culinarie della trota, della tinca, del luccio e del pesce persico e presentare il carpione a tavola in una quarantina di modi. Provateli e ringrazierete la signora Nautilus e suo marito.

---

(1) Chi avesse vaghezza di studiare i nostri pesci d'acqua dolce consulti il magnifico volume, edito da U. Hoepli: **Supino,** « I pesci d'acqua dolce d' Italia ».

302. Carpione alla Vert-Pré. — Ricetta del Dott. Regnault « Cuisine diététique » adatta a neurastenici.

Si sfiletta un bel carpio ben preparato. Si cuociono i filetti in una piccola pirofila con un po' d'acqua leggermente salata e un po' di burro. Coprite bene. Date un fuoco moderato e poi mettete in forno fino a completa cottura, bagnando all'occorrenza con un po' d'acqua. Si levano poi i filetti e si tengono caldi.

Incorporate nella salsa dove avete cotti i filetti, due rossi d'uova; mescolate bene; aggiungete un po' di burro fresco. Passate all'étamine. Riscaldate a bagno-maria e servite con una purea di fagioli verdi.

303. Carpione al marsala. — Prendete un grosso carpione: pulitelo, vuotatelo, tagliatelo a grossi tranci. Mettete in una casseruola dell'olio di oliva, mezzo litro di marsala, un grosso pezzo di burro impastato con farina, un trito di prezzemolo, di funghi, di una cipollina. Mettete al fuoco e dopo che la pasta di burro è fusa, collocatevi il carpione. Quando è cotto levatelo e mettetelo in un vassoio. Fate ridurre la salsa. Passate allo staccio, riscaldatela, versate sul carpione e servite.

304. Carpione al buon gusto. — Preparate il carpione. Lardellatelo con filetti di acciughe ed un ripieno identico a quello delle ricette 477-530.

Mettete in una casseruola un pezzo di burro grosso quanto una noce, un cucchiaio di farina, uno di olio purissimo di oliva, due Dadi Liebig, mezzo litro di vino bianco, erbe aromatiche. Pepate e salate. Quando la miscela è ben calda mettetevi il carpione. Fuoco allegro. Appena cotto disponetelo in un piatto, passate la salsa allo staccio e versatela calda sul carpione.

305. Carpione alla massaia. — Prendete un grosso carpione. Pulitelo come di regola. Mettetelo in una casseruola con acqua fredda che porterete a bollore. Quando il pesce è cotto, mettetelo in una pirofila con un po' di burro, una spruzzatina di vino. Salate e pepate. Infornate a fuoco dolcissimo.

In un po' d'acqua di cottura del carpione diluite un po' di salsa di pomodoro, fate restringere al fuoco. Aggiungete un

po' di burro pepe e sale. Quando la salsa è ristretta mettetela nella salsiera e servite.

306. Carpione alla migliore. — I cuochi invece di dire carpione lesso, lo chiamano in maniera difficile. Ecco intanto la ricetta.

Preparate il carpione, svuotatelo, levategli la pietra che si trova dietro la testa, asciugatelo e collocatelo in una pesciaiola dove avete messo una grossa cipolla e due carote tagliate a pezzi, due spicchi d'aglio, prezzemolo, un grosso pezzo di burro, una mezza tazzina di brodo ristretto di Estratto Liebig (pag. 27) aggiungendo tanto vino rosso quanto basta a coprire il pesce.

Cuocete a fuoco forte e quando il liquido è ridotto quasi alla metà, togliete il carpione e collocatelo in un vassoio. Fate arrosolare ora, in altro recipiente, delle cipolline e del burro; bagnate col fondo di cottura del carpio, cuocete a fuoco lento e quando le cipolline saranno cotte, collocatele torno torno al carpio e versate l'intingolo sul pesce.

307. Carpione fritto. — Adoperate carpioni piccoli. Preparateli al solito. Metteteli poi a marinare nel latte per un'oretta. Asciugateli bene. Infarinate e friggete. C'è chi consiglia d'inzupparli nell'uovo e poi impanarli con pane grattugiato. E' un metodo che richiede attenzione perchè il pane si brucia con facilità.

308. Carpione in carpione. — Trattate i pesci fritti con la carpionatura semplice o alla siciliana.

309. Carpione con funghi. — Pulite il carpione, squamatelo bene, tagliatelo a pezzi, che farete marinare per mezz'ora nel vino bianco. Mettete poi da parte i pezzi.

Mettete in un tegame una grossa noce di burro e una cucchiaiata di farina. Sciogliete. Bagnate col vino, nel quale avete marinato il carpione. Aggiungete un po' di brodo preparato con Estratto di carne Liebig (pag. 28). Fate cuocere in quest'intingolo cipolline e funghi freschi (o rinvenuti). Quando i funghi e le cipolline sono quasi cotti aggiungete i pezzi di carpione. Fate sobbollire per 15 minuti.

Levate i pezzi di carpione e teneteli in caldo. Legate l'intingolo con due o tre tuorli d'uovo, un po' di panna (o di latte).

Acidulate con succo di limone. Versate la salsa sul carpione e servite.

310. Latte di carpione alla balsamella. — Il latte di questo pesce (ovaio) va liberato dalle fibre che lo circondano. Immergetelo poi in acqua fresca leggermente acidulata per pochi minuti. Fatelo cuocere in acqua in pieno bollore per altri dieci minuti. Tagliatelo a pezzetti. Mettete in una pirofila leggermente imburrata un po' di balsamella, aggiungete i pezzetti di ovaio, un po' di funghi (tartufi anche se ne avete). Spolverate con pan grattato e infornate. Fuoco moderato. Pochi minuti finchè si indora.

311. Latte di carpione all'omeletta. — Lessate l'ovaio come nella ricetta precedente. Tagliatelo a pezzetti. Incorporateli nell'uovo sbattuto e fate una frittata.

312. Latte di carpione. — Il latte di carpione lesso (come nelle due ricette precedenti) può mangiarsi con olio e limone o servire come contorno.

CAVEDANO (squalius cephalus)

(Lomb.: **cavéden, cavédan, caëden, capsál, cavazzin;** Ven.: **squal, cavazzin;** Lig.: **caviello;** Emil.: **cavedo, cavedel;** Tosc.: **squalo** o **gavedano;** Italia mer.: **squamo, cavetale, vario;** March., Umbr., Lazio: **fiassero, scovale, canevaro, squalo**).

E' il pesce più disprezzato dalle popolazioni rivierasche dei nostri grandi laghi. Costa pochissimo ed è mangiato solo dalla povera gente.

Protestiamo contro questo giudizio sommario e chiediamo che la cucina riveda le possibilità di questo pesce, che per la sua fecondità (100 mila uova) e per il fatto che sembra freghi due volte potrebbe essere molto più adoperato. La carne è delicata e un po' molle. La ricchezza di lische è spaventosa ed è questa la ragione che lo fa rifiutare dal pubblico. Noi abbiamo voluto mangiarlo e prepararlo in varie guise per potere dare un giudizio.

Noi riteniamo che il miglior modo di cucinarlo sia in graticola o al forno. Bisogna nell'un modo o nell'altro salarlo bene per insaporirlo e accompagnarlo con salse piccanti e pepate.

E bisogna anche sceglierli grossi di una lunghezza dai 30 cm. in su: si possono così asportare con maggior facilità le numerose miospine (lische) che si trovano fra lo spessore dei muscoli.

Se si dispone di un setaccio finissimo il mezzo più intelligente di cucinare questo pesce è quello di lessarlo, a lungo (20-30 minuti) in poca acqua salata e aromatizzata finchè non sia tutto spappolato. Si libera delle grosse spine e si passa al setaccio due o tre volte. Viene così a formarsi una specie di purea, che, mescolata a mollica di pane (imbevuta in aceto e poi strizzata) prezzemolo trito, torli d'uova (tre o quattro per mezzo chilo di polpa di pesce), può trasformarsi in un'ottima pasta ed essere adoperata in svariati modi (V. pag. 95 e 100).

Ma vale la pena? Sì, perchè il pesce costa pochissimo (2 o 3 lire al chilo) e si possono avere facilmente individui di 700, 800, 1000 grammi. E la carne, ripetiamo, è davvero delicata.

CEFALO o **MUGGINE** (mugilis cephalus)

(Gen.: **caparello;** Rom.: **cefalo vero;** Sard.: **lissa;** Sic.: **mulettu, lustru, cirino, cefalo**).

Vi sono parecchie varietà tutte ricercate. La sua carne è molto squisita nel mese di dicembre. Il **volpino** è un cefalo di 700 o più grammi.

E' pesce di mare e anche di acqua dolce. Nei fiumi siciliani si trova in abbondanza e ha allora una carne ancora più delicata. Questo fatto deve avere la sua considerazione nel condimento in quanto il pesce di fiume si amalgama bene colle salse piccanti e quello di mare colle salse dolci.

313. Cefalo al forno. — Pulite e diliscate i cefali. Collocateli in un tegame dove avete messo dell'olio con succo di limone ed un pizzico di sale. Mettete al forno. Fuoco lento. Quando sono cotti da un lato, rivoltateli. Spolverate con grissini grattugiati. Aggiungete un po' di prezzemolo trito e raschiatura di limone. Quando cotti servite, con un contorno di grosse patate bollite.

Ci sta bene, ma non è indispensabile, una salsa olandese.

314. Cefali coll'acciugata. — E' un piatto molto semplice che si fa coi piccoli cefali.

Preparate i cefali, friggeteli in olio bollente senza infarinatura. Quando hanno acquistato un bel colore dorato, disponeteli in un vassoio e versatevi sopra una salsa di acciughe ben pepata.

315. Cefalo in graticola. — Questa preparazione non ha niente di caratteristico.

Il cefalo ben preparato, inciso lateralmente una o due volte, specialmente se è grosso, vien messo a fuoco moderato sulla graticola. Durante la cottura deve essere unto con una penna intrisa nell'olio sbattuto col limone.

Condite con una salsa semplice: maître d'hôtel, una salsa verde qualsiasi oppure una salsa di limone alla triestina.

Una particolarità della cucina sarda è quella d'inzuppare il cefalo cotto e ancora caldissimo in un po' d'acqua leggermente salata. Pare che le carni acquistano una maggiore sapidità e tenerezza.

Il cefalo può prepararsi in molti altri modi. Consultate le ricette 350, 356, 358, 371, 373, 377. Vedi anche le ricette che riguardano l'**orata** e la **salpa.**

CERNIA (polyprion cernium)

(Sard.: **scorpena de sasso, silvatica;** Sicil.: **pisci addotta, cernia;** Gen.: **pampanotto** (se piccolo), **liixerna**).

E' un pesce molto ricercato per le sue carni sode bianche, a grossi spicchi come la triglia.

Somiglia molto alla spigola, alla quale è inferiore per il valore gustativo delle carni.

La cernia si prepara come la spigola.

Quando acquistate una grossa cernia (Kg. uno e mezzo, due) non commettete l'errore di cucinarla in un solo modo. E' vero che i grossi pesci finiscono nell'acqua bollente aromatizzata e poi vengono accompagnati con l'immancabile salsa maionese più o meno modificata o con la salsa tartara o l'olandese etc. Ma è più la vanità che spinge i padroni di casa a presentare ai commensali un grosso pesce con il non meno immancabile limone o il grosso ciuffo di prezzemolo nella bocca anzichè la sapienza culinaria. Questa pretende che i grossi pesci: cernia, spigola, dentice, occhiata, orata etc., vengano preparati in parecchie maniere.

Un grosso pezzo di cernia preparato « al gratin » (vedi alla voce « orata ») o « in umido al vino bianco » (V. alla voce « razza ») o « alla Lucifero » (V. alla voce « palombo ») o « à la matelotte » (V. alla voce « triglia » oppure « alla Verlinden » (V. alla voce « salmone ») è molto, molto più saporito del lesso.

Quando avrete occasione di acquistare una grossa cernia seguite il nostro consiglio e vi troverete soddisfatti.

CIECHE (anguille neonate)

Non si trovano in tutti i mercati italiani. Sono comuni in Toscana dove si pescano alle foci dei fiumi. Le cieche non sono che anguille appena nate, grosse quanto un vermiciattolo. Corrispondono alla latterina (bianchetti) ed ai rossetti (neonata di triglia). Sono diafane e spesso si trovano vive nei mercati toscani. Si possono preparare in vari modi.

316. Cieche alla livornese. — Soffriggete in un tegame un po' d'olio con trito d'aglio. Mettete una foglia di salvia. Lavate ripetutamente le cieche fin che non danni più schiuma. Scolatele allo staccio.

Quando il soffritto è pronto gettatevi le cieche e coprite il recipiente per impedire, se sono vive, che saltino fuori. Salate. Rimestate perchè non attacchino. Bagnate, al bisogno, con acqua calda. Quando cotte, legate con un po' di farina.

317. Cieche alla pisana. — E' lo stesso piatto già esposto al quale si aggiungono uova frullate, succo di limone e parmigiano.

318. Frittelle di cieche. — Cuocetele come alla « Livornese ». Non legate. Togliete l'aglio. Preparate a parte l'occorrente per una frittata. Gettatevi le cieche e fate le frittelle con olio bollente.

319. Cieche fritte. — Come i rossetti e i bianchetti le cieche possono infarinarsi e friggersi dopo averle acconciamente preparate.

COREGONE o **LAVARELLO** (coregonus Schinzii helveticus)

Siamo sicuri che per molti sarà una sorpresa il sentire che

questo pesce dei nostri laghi appartiene alla famiglia dei salmonidi, cioè ai pesci che, per la bontà delle loro carni e per il loro grandissimo valore commerciale, hanno spinto gli studiosi e poi gl'industriali all'allevamento artificiale, che può dare grandi risorse economiche.

Alcune varietà di coregoni (Wartmanni coeruleus e la maraena) abbastanza rari da noi, sono stati importati dalla Svizzera e si sono bene acclimatati. Hanno carni molto delicate e apprezzate. Il loro colore è argenteo.

La cucina di questo pesce è varia **perchè possono essere adottate molte delle ricette della trota, delle tinche e del carpione.** La carne, delicatissima, richiede pochi minuti di cottura. Unico difetto: possiede molte lische, che il gusto delle carni fa, facilmente, perdonare.

Quando acquistate un grosso coregone, toglietegli la testa e la coda colle quali vi farete un buon brodo, dove potrete cuocere la minestrina o il riso, perchè, come molti pesci di lago, serve a doppio uso: brodo e pietanza.

320. Coregone alla monastero. — Pulite il pesce, tagliate la testa e la coda che metterete da parte per l'indomani. Spaccatelo in due. Levate la spina. Mettetelo in una pirofila. Conditelo con sale, olio, limone. Spolverate con un trito di prezzemolo, uno spicchio d'aglio ed un po' di origano ed infine con un po' di pane grattato. Ungete ancora le due metà del pesce con un po' di olio. Infornate per circa un quarto d'ora. Servite caldo con fette di limone.

Non occorre altro. Ma se volete accompagnare il coregone con una salsa, preferite la salsa verde.

321. Coregone alla salvia. — Pulite e sventrate un bel coregone. Incidetelo lungo il dorso e levate la spina. Mettete con un po' di burro salato e pepato e delle foglie di salvia. Friggetelo nel burro caldo. Fuoco lento per un quarto d'ora circa. Servitelo con una salsa piccante.

COZZE (o **peoci** o **mitili**) (mitilus edulis)

Nell'Italia settentrionale sono chiamati comunemente **peoci.**

Sono molto abbondanti sul mercato perchè vengono coltivati su larga scala in alcune regioni d' Italia (Taranto ad es.).

E' un frutto di mare molto squisito che si presta a svariate preparazioni. In Francia le cozze (moules) occupano un posto d'onore nei libri di cucina.

Si preparano con guscio o senza guscio. Si possono aprire a crudo; ma si preferisce da molti aprirli al fuoco, ciò che si ottiene facilmente mettendole in una padella o in una pentola vuota. Il calore le fa aprire. E' prassi comune di conservare l'acqua che emettono per poterla utilizzare dopo averla filtrata all'étamine per liberarla della sabbia che spesso contiene.

Prima di cuocerle le cozze vanno sottoposte a una minuziosa toletta per liberarle dalle croste di sabbia o di alghe che si trovano sul guscio.

322. Cozze in salsa piccante. — Aprite le cozze e sgusciatele. Lavate in acqua salata. Fatele sgocciolare in un colapasta.

Rosolate uno spicchio d'aglio in un po' d'olio. Rosolato che sia levatelo. Aggiungete le cozze e poi quattro o cinque acciughe lavate, diliscate e tritate. Bagnate con una miscela a parti uguali di vino ed uno di aceto. Fuoco lento. Quando la salsa è ridotta spolverate generosamente con prezzemolo trito. Date un saporino di pepe di Caienna. Versate il tutto in una terrina e lasciate marinare per un paio di giorni.

323. Cozze alla maionese. — Mettete le cozze, che avete molto bene lavate, in un tegame a pareti basse, con una cipolla tritata, prezzemolo trito e pepe mal macinato. Coprite. Fuoco moderato.

Quando le cozze saranno aperte, ciò che succede in poco tempo levate ad ognuna la mezza conchiglia vuota e mettete in un piatto le cozze col loro mezzo guscio. E conservate l'acqua che hanno dato le cozze.

Fate bollire un trito di scalogno in un bicchiere di vino. Quando è ridotto a due terzi aggiungete l'acqua di cottura delle cozze. Riducete a fuoco modesto finchè s'è ridotto a meno della metà. Passate allo staccio, incorporatevi a freddo una cucchiaiata di panna e freddate.

Fate ora una salsa maionese. Aggiungetevi a poco a poco con la salsetta preparata. Completatela con un po' di prezzemolo trito, qualche goccia di succo di limone e un po' di senape. Versate in fine sulle cozze e servite.

324. Cozze alla marinara: Fredde. — Lavate e aprite a caldo le cozze. Togliete la metà vuota del guscio e disponete in un piatto le cozze colla metà del guscio dove sono contenute.

Arrosolate tre o quattro spicchi d'aglio in un po' d'olio, bagnate con mezzo bicchiere di vino, e con l'acqua di cottura delle cozze. Prezzemolate. Fuoco moderato. Un buon pizzico di pepe. Fate ridurre questa salsetta che verserete sulle cozze. Servite freddo.

Calde. — Identica preparazione come la precedente.

Quando il vino con lo scalogno si sta riducendo, preparate una salsa balsamella densa. Mescolatela con l'altra salsa e con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura delle cozze. Ritirate dal fuoco. Aggiungete una grossa noce di burro. Versate questa salsa sulle cozze. Date una spolverata con prezzemolo trito e servite caldo.

325. Cozze alla balsamella. — Prendete delle grosse cozze. Lavatele bene. Apritele e sgusciatele conservando la loro acqua. Fatele sobbollire dolcemente per 3-4 minuti in un po' d'acqua salata.

Preparate intanto una balsamella non molto densa (V. ric. 9); unitevi secondo la quantità dei tuorli d'uovo. Immergerevi le cozze una ad una e friggetele nell'olio molto fine e molto caldo. Accomodatele su una salviettina e servite.

Consiglio: se le cozze fossero piccole appaiatele due a due.

Allo stesso modo si preparano le ostriche.

326. Cozze alla livornese. — Sgusciate le cozze a crudo; disponetene le polpe di nuovo nelle valve più fonde. Preparate un battuto d'aglio, cipolline, acciughe, prezzemolo, aggiungete un po' di pan grattato, impastate con burro ed olio, pepate. Mettete un po' di questa miscela in ogni guscio di cozza e poi situateli sulla gratella oppure al forno a fuoco lento per un quarto d'ora. Sorvegliate la cottura perchè non diventi sec-

ca. Un momento prima di servire aggiungete qualche goccia di limone. Servite caldo.

Allo stesso modo si preparano le ostriche.

327. Cozze allo zafferano. — Lavate benissimo le cozze. Mettetele sul fuoco in una padella vuota. Quando sono aperte conservate e filtrate la loro acqua. Levate a ogni cozza la valva vuota e metteteli da parte in un vassoio.

Servitevi dell'acqua filtrata delle cozze per fare una salsa bianca (V. ric. 14). Aggiungete qualche centigrammo di zafferano (calcolate 25 ctg. per ogni kg. di cozze). Legate con 4 tuorli d'uovo. Mettete l'intingolo nella salsiera e servite.

328. Cozze alla bordolese. — Lavate benissimo le cozze. Mettetele sul fuoco in una casseruola vuota. Quando sono aperte conservate la loro acqua. Levate a ogni cozza la valva vuota e mettete da parte.

Rosolate nell'olio due spicchi d'aglio, un mazzetto di prezzemolo e un etto di prosciutto tagliato a pezzettini. Bagnate con l'acqua delle cozze (che prima passerete all'étamine, per liberarla dalla sabbia che può contenere). Aromatizzate col mazzetto di erbe odorose. Salate. Pepate. Fate ridurre a fuoco moderato. Aggiungete un paio di cucchiaiate di pan grattato e poi le cozze nella loro mezza conchiglia. Non rimestate ma scuotete dolcemente il tegame affinchè la salsa sia ugualmente distribuita sulle cozze.

Acidulate con succo di limone e servite.

329. Cozze all'anconitana. — Lavate benissimo le cozze. Mettetele in una padella a fuoco vivace. Quando sono aperte staccate la valva vuota e passate all'étamine la loro acqua. Collocate le cozze in un vassoio.

Mettete l'acqua filtrata in una casseruolina. Aggiungete un po' di prezzemolo finemente tritato, 40 o 50 gr. di burro (per ogni kg. di cozze). Fuso che sia legate con un tuorlo d'uovo. Salate. Pepate. Mettete in salsiera e servite.

330. Cozze alla Villeroy. — Lavate benissimo le cozze. Mettetele in una padella. Fatele aprire a fuoco vivo. Sgusciatele. Filtrate l'acqua a l'étamine.

Mettete in un tegame 50 gr. di burro e due cucchiaiate

di farina; bagnate con l'acqua filtrata delle cozze; aggiungete prezzemolo trito, sale e pepe. Quando questa salsa incomincia ad addensarsi aggiungete un po' di funghi freschi, lavati e tagliati a fettine, sale e pepe. Quando i funghi sono cotti aggiungete due tuorli d'uovo.

Inzuppate le cozze due a due in questa salsa, lasciatele raffreddare e poi friggetele in molto olio bollente.

331. Cozze à la poulette. — Mettete le cozze ben lavate in una padella su fuoco vivo. Aperte che siano sgusciatele. Filtrate l'acqua all'étamine.

Arrosolate una cipolla finemente tritata in una grossa noce di burro; aggiungete una cucchiaiata di farina. Rimestate. Bagnate con l'acqua filtrata delle cozze e un bicchiere di vino bianco secco. Salate. Pepate. Aggiungete le cozze e fate cuocere a fuoco moderato. Occorrendo mettete ancora un po' di burro.

Quando dovete inviare a tavola rimettete a fuoco e legate con un rosso d'uovo.

Allo stesso modo si possono preparare altri frutti di mare: telline, vongole, datteri e capelonghe.

DATTERO DI MARE (lithodomus lithofagus)

E' un « frutto di mare » assai ricercato e per la sua relativa rarità e per la delicatezza della sua carne. Si prepara come le vongole, le cozze e le telline.

332. Datteri di mare alla salsa. — Nettate bene i datteri. Metteteli in una padella a fuoco vivacissimo. Quando sono aperti staccate la valva vuota e passate a l'étamine la loro acqua. Metteteli in un vassoio.

Preparate una salsa balsamella. Aromatizzatela con una salsetta di funghi freschi (o, in mancanza, di funghi secchi rinvenuti). Versate la salsa sui datteri e servite.

Allo stesso modo si possono preparare le vongole e le cozze.

333. Datteri di mare alla crema di riso. — Nettate bene i datteri. Metteteli in una padella a fuoco vivissimo. Quando aperti, sgusciateli. Filtrate la loro acqua.

Mescolate l'acqua dei datteri con acqua. Fatevi cuocere 80-100 grammi di crema di riso Buitoni (per ogni kg. di datteri), per 10 minuti.

Fate rosolare i datteri in un po' di burro. A mezza cottura metteteli nella crema di riso. Aggiungete un po' di burro. Fuoco moderato per 10-12 minuti. Controllate, ad ogni modo, il grado di cottura dei datteri. In ultimo versate un quarto di litro di panna. Rimestate. Ancora qualche minuto. Servite.

334. Datteri fritti. — Sgusciate i datteri, che avete fatto aprire in padella sul fuoco vivo. Arrosolateli in un po' di olio bollente.

Preparate una balsamella densa ben legata con un tuorlo d'uovo. Inzuppatevi i datteri e fateli friggere in olio bollente.

Allo stesso modo possono prepararsi le ostriche, le cozze (peoci) e le telline, purchè, quest'ultime siano appaiate e, magari, messe tre a tre.

335. Datteri di mare al pomodoro. — Lavate benissimo i datteri. Metteteli sul fuoco in una padella vuota. Quando sono aperti conservate e filtrate la loro acqua. Mettete i datteri in un vassoio.

Mescolate l'acqua filtrata dei datteri con salsa di pomodoro. Passate al setaccio. Aggiungete del burro fresco e un po' di basilico e prezzemolo trito (metodo siciliano). Mettete l'intingolo in una salsiera e servite.

DENTICE (dentex vulgaris)

(Gen.: **dentexo;** Nap.: **dentato, etere, dottore;** Ven.: **dentàl;** March.: **dentale;** Taranto: **déntece.**

Pesce molto pregiato del Mediterraneo. Può giungere a un metro di lunghezza e a 10-11 kg. di peso.

Appartiene alla stessa famiglia della triglia (mullidi).

Si prepara come la **spigola,** la **salpa,** il **sarago,** il **nasello.** Accompagnatelo con salse dolci o leggermente piccanti.

EPERLANO (osmerus eperlanus)

Pesce migratore che vive nel mare e durante la fregola — come lo storione — risale i fiumi in stuoli numerosi (primavera).

E' molto bello ma l'odore che tramanda è davvero poco incoraggiante. La povera gente lo mangia.

Noi riteniamo che la gastronomia non ha detto l'ultima parola sull'eperlano e avanziamo l'ipotesi che l'odore sgradevole sia dovuto alle modificazioni organiche che la maturazione sessuale deve produrre nell'organismo.

Questo spiegherebbe la diversità di giudizio sul valore nutritivo delle carni, che parecchi gastronomi di eccellente riputazione (Romagnoli ad es.) affermano squisite! D'altra parte bisogna rilevare che con la cottura l'odore se ne va.

L'eperlano si prepara esattamente come il merluzzo (merlano, nasello). Peccato che a Milano non c'è riuscito di trovarlo, perchè altrimenti avremmo cercato di accertarne il valore nutritivo e gustativo.

FRUTTI DI MARE

Sotto questo nome si conoscono una quantità di crostacei che vengono utilizzati nella cucina (ostriche, cozze (peoci), telline, datteri, vongole, chiocciole marine, cannolicchie etc.). Le nostre lettrici troveranno alle varie voci i modi di prepararli. Qui ci limitiamo a dare la ricetta di un intingolo, che può stare a sè oppure può servire come un contorno superbo di un pesce sopraffino.

Fra i frutti di mare bisogna ricordare la **pinna** (pinna squamosa). Rarissimamente compare sul mercato, perchè i pescatori preferiscono mangiare la loro carne (abbastanza delicata e gustosa) e vendere le due valve ai fabbricanti di oggetti d'arte e di curiosità paesane.

336. Intingolo di frutti di mare. — Fate un soffritto di burro, carote tagliate a pezzi grossi (a forma di dadi) funghi freschi (se è la stagione) erbe aromatiche, un trito di prezzemolo e un pizzico di basilico tritato. Un po' di prosciutto e di pan-

cetta grassa non guastano. Appena il tutto incomincia ad arrosolare aggiungete un grosso cucchiaio di farina; bagnate con vino bianco. Se avete un po' di brodo di pesce aggiungetelo a poco a poco; se non l'avete adoperate invece brodo di carne, o di estratto Liebig se non avete neanche questo, — pazienza! — bagnate con un po' d'acqua. Aggiungete ancora dei pistacchi verdi e delle cipolline già indorate al burro. Ora è il momento di buttar giù tutti quei frutti di mare che avete preparato a dovere (vongole, telline, cannocchie, datteri, ostriche, peoci).

Questi frutti di mare, già lavati, puliti e lessati, devono essere sgusciati. Ora occorre ancora un po' di burro ma non tanto da produrre il bollore che voi dovete assolutamente evitare. Gustate per controllare il sapore e per dare — all'occorrenza — ancora un po' di sale e pepe. Al momento di servire levate le erbe e il prosciutto o pancetta. A fuoco spento aggiungete un po' di succo di limone. Servite con crostini.

GAMBERO E GAMBERETTI

Questi crostacei, di una sapidità squisita figurano largamente nella gastronomia moderna. Negli antipasti figurano lessati o sotto forma di creme. Si amalgamano bene col burro: burro di gamberi col riso. Si fanno zuppe e salse di gamberi. Si prepara uno stacciato di gamberi che serve come ripieno di parecchie preparazioni; crochette, pasticci.

In questo paragrafo ci occuperemo di alcune preparazioni e richiameremo le altre, rinviando la paziente lettrice alle pagine relative.

Burro di gamberi. — Vedi ricetta N. 1.

Riso con gamberi. — Vedi ricette 97-98.

Stacciato di gamberi. — Vedi le ricette 97 e 98.

337. Gamberi lessi. — Bollite i gamberi preparati e puliti in acqua bollente nella quale aggiungerete un cuore di sedano, una cipolla, una carota, una rapa, erbe aromatiche, grani di pepe, una testa d'aglio, un mezzo bicchiere d'aceto forte.

I gamberi sono cotti quando acquistano un bel colore ros-

so. Fateli asciugare bene con uno staccio. Disponeteli in bella forma su uno strato di prezzemolo verde.

338. Gamberetti all' indiana. — Donna Clara (la cuoca medichessa) consiglia questo piatto a coloro che lavorano troppo col cervello o che si sono debilitati per eccessivi sforzi cerebrali.

« Sciogliete 50 grammi di burro in una casseruola, aggiungetevi una mela, un pomodoro, due cipolle: fate soffriggere ed aggiungetevi abbondante succo di limone, un cucchiaino di fior di farina, tre bicchieri di brodo consumato. Fate bollire per circa 30 minuti e passate allo staccio. Fate cuocere i gamberetti dentro questa salsa, dopo averli sgusciati e servite con contorno di riso bianco. Il piatto è squisito ».

E che cosa ne facciamo delle carcasse? Leggete quanto abbiamo scritto a pag. 58; trattate le carcasse come abbiamo esposto e versatele nella salsa.

339. Scaloppine di gambero alla francese. — Utilizzate una coda di gambero cotto che affetterete a scaloppine. Mettetele in una pirofila con un pezzo di burro e doratele d'ambo i lati.

Mettete con la carcassa (se avete dovuto acquistare il gambero intero) e le zampe in un mortaio. Pestate forte. Quando s'è ridotto in una poltiglia incorporatela ad una salsa di pomodoro, nella quale aggiungerete un po' di cognac (uno o due cucchiai) e un bel pezzo di burro.

340. Gamberi alla bordolese. — Fate cuocere i gamberi in acqua fortemente aromatizzata. Asciugateli.

Preparate una salsa col brodo dove li avete cotti e vino bianco; mettetevi i gamberi, fateli ancora cuocere pochi minuti.

341. Gamberi alla napoletana. — Fate cuocere i gamberi in acqua aromatizzata. Asciugateli. Togliete e mettete da parte le code e la parte anteriore. Pestate e passate allo staccio il resto.

Fate una salsa bianca con brodo e panna: fatela restringere a fuoco; mescolatevi il pastato di gamberi; fate ancora cuocere a giusta densità e aggiungetevi infine le code dei gamberi, con funghi già cotti; tartufi tritati e un po' di prezzemolo tritato.

342. Gamberetti alla crema. — Lavate bene un mezzo chilogrammo di gamberetti. Tagliateli in due parti: carcasse e code. Pestate le carcasse e poi passateli al setaccio.

Sgusciate le code. Mettetele in un tegame dove avete messo 100 grammi di burro, un bicchiere di panna, prezzemolo trito, un po' di sale e un po' di pepe bianco. Fuoco lento. Sobbollite per dieci minuti. Aggiungetevi lo stacciato delle carcasse e servite.

343. Gamberetti in frittata. — Lessate prima i gamberetti. Tagliate le code e sgusciatele. Pestate bene in un mortaio le carcasse e passate allo staccio. Fate una frittata.... e allora: a) o v'incorporate e le code e lo stacciato; b) oppure mettete nel mezzo ogni cosa e avvoltolate la frittata come si fa comunemente nell' « omelette à la confiture ».

GHIOZZO o BOTTOLA (gobius fluviatilis)

(Piem: **volà;** Ven.: **venio** o **veccio** o **variolo;** Bol.: **vanà**).

Ci deve essere una grande confusione di nomenclatura regionale su questo pesciolino d'acque dolci. In parecchi libri (**Supino** ad es.) si legge che le carni sono buone e assai apprezzate, mentre in altri si dice che non è universalmente stimato. E' certo che in alcune regioni è molto ricercato per la frittura che riesce eccellente.

Forse la ragione di questa diversità di giudizi deve stare nelle numerose varietà del genere gobio sia d'acque dolci che marine. Ad Ancona, ad es., il **capocchione** o ghiozza testone (gobius capito) si mangia molto volentieri lesso o fritto.

Col ghiozzo si può fare del buon brodo e poi un buon « passato o stacciato di pesce ». Leggi cap. IV.

GRANCEOLA (maja squinado)

(Gen.: **grittun, gritton;** Nap.: **ranciofellone, rancifellone, granceola, rancio 'e funno;** Tar.: **grancéola, suénne;** Adr.: **granzon, granzevola** o **grangeola;** Sic.: **tarantula di mari;** Sard.: **pilurgiu, marmotta**).

La grancéola molto frequente nel Mediterraneo e special-

mente nell'Alto Adriatico è un **crostaceo gustosissimo.** Si distingue dal granchio per il cefalotorace (corpo) che è quasi triangolare mentre quello del primo è slargato trasversalmente e arrotondato in avanti.

Il miglior modo di prepararla è arrostita con tutto il guscio. Ma anche fritta nell'olio bollente, come abbiamo avuto occasione di mangiarla a Venezia, è eccellente.

Le femmine sono ancor più gustose per il corallo (uova) e la crema che contengono. Si distinguono per la maggiore ampiezza della piastra caudale (o inferiore).

Una preparazione eccellente si ottiene col riso (V. ric. 91). Ricordatevi che il contenuto del cefalotorace (corpo) offre il mezzo di apparecchiare una salsa con la quale potete accompagnare i pesci di acque dolci dalle carni molto delicate (salmerino, trota, persico, anguille, storione).

GRANCHIO PAGURO (cancer pagurus)

(Gen.: **faolo;** Rom.: **granciporro, re dei granchi;** Nap.: **rancio;** Tar.: **caùre;** Adr.: **granciporro;** Ancona: **paùro**).

E' un crostaceo deliziosissimo che parecchi (come gli anconetani) preferiscono all'aragosta! Può raggiungere i 30 cm. di diametro. E' molto comune nelle coste del mare del Nord. In Italia si trova nel mar ligustico, nel Tirreno, nell'Jonio. E' più frequente nell'Adriatico.

Peccato che non arrivi nelle città interne. Noi non l'abbiamo visto che pochissime volte nelle pescherie milanesi. Sarebbe facile farlo arrivare dai luoghi d'origine perchè — di regola — vien cotto sul posto. Quand'è cotto può resistere parecchi giorni specialmente d'inverno e d'estate nelle ghiacciaie.

Abbiamo avuto occasione di mangiarlo nei pressi delle coste adriatiche e troviamo il paguro più tenero, più gustoso dell'astaco e dell'aragosta.

V'è un'altra varietà che si può confondere con il paguro: è il **granchio comune** (carcinus moenas) (Gen.: **gritta;** Tar.:**grango;** Sard.: **cavuru;** Adr.: **granzo** o **marineta** (se è femmina); **majianetta;** Sic.: **granciu**) che è, anch'esso, molto gustoso.

Quando trovate sul mercato il granchio paguro vivo com-

pratelo e lessatelo in acqua aromatizzata bollente. Il contenuto del cefalotorace vi può servire come quello della grancéola, specialmente se di femmina per il corallo e la « crema » che contiene.

GRONGO o **ANGUILLA MARINA** (conger conger)

(Veneto: **fiagallo, pergallo, tiagallo;** Adriatico: **molfetta;** Sic.: **gruncu**).

Si ritiene la carne di poco valore gustativo.

In realtà il grongo ha la carne un po' sostenuta ma con una buona preparazione si può rendere tenera e gustosa.

Si può preparare come la **lampreda** e la **murena.** Molte delle preparazioni che abbiamo esposto per l'**anguilla,** possono essere adottate per il grongo.

La « buridda » della cucina genovese si fa col grongo.

344. Grongo à ragoût. — Dosi: un grongo di circa 750 gr.; cipolle 125 gr.; due spicchi d'aglio; patate 1 kg.; farina 30 gr.; sugna 30 gr.

Fondete la sugna e arrosolatevi la cipolla a fettoline e i due spicchi d'aglio. Aggiungete la farina. Rimestate. Bagnate con un litro e mezzo d'acqua. Salate, pepate e aromatizzate. Fate cuocere per mezz'ora. Dopo aggiungete il grongo (già lavato, sventrato e tagliato a rocchi) e le patate spellate e tagliate a forma di rotelline. Quando le patate sono cotte, servite.

GRONDINO (V. Capone)

LABBRO GIUDICE o **ZIGURELLA** (coris juris)
(Liguria: **zigurella, girasol;** Napol.: **cazzillo;** Adriat.: **scindia;** Sicilia: **zuradda, vidiola**).

Questo pesce disprezzato per la sua piccolezza (gli adulti raramente raggiungono i 18 centimetri), ha le carni saporite, tenere, facilmente digeribili, prive di grasso che possono paragonarsi a quelle del rombo. Lo potete apparecchiare fritto o in umido.

Se lo fate fritto ricordatevi di macerarlo nel latte, legger-

mente acidulato con succo di limone per una buona oretta.

A nostro giudizio è meglio lessarlo con acqua e erbe aromatiche. Tenerlo sul fuoco vivo, finchè non si sia spappolato; passarlo a setaccio e preparare così una buona zuppa di pesce.

Semplice, gustoso ed economico.

LAMPREDA (petromyzon marinus, fluviatilis planesi)

(Gen.: **sussa peixe;** Nap.: **zuca pesce;** Taranto: **lamprene, sugapesce;** Sic: **alampuia**).

La cucina moderna va riabilitando la carne di questo pesce che essendo molto somigliante all'anguilla (V. fig. 60) ha il torto di avere le carni meno gustose.

La lampreda si può preparare come l'anguilla e il grongo. Aggiungiamo due nuove ricette, che sono consigliate per questo pesce.

345. Lamprede alla Jarro. — Ne prendete due: le poserete su un fornello ardente per rosolar un poco la pelle; che toglierete con una salvietta. Levate le lische, pulite e tagliate le lamprede a pezzi. Mettete questi pezzi in una casseruola con molto burro fine e una piccola quantità di timo, lauro, basilico — aggiungete capi di garofano, porri, uno spicchio di aglio, sale, pepe, noce moscata grattata, menta — e bagnate il tutto con una bottiglia di vino vecchio (se adoperate del buon Marsala o del Capri bianco o semplicemente del vino marsalato siciliano, la pietanza verrà buona lo stesso).

Fate bollire a fuoco allegro: schiumate, mettete a scolare i pezzi di lampreda, appena cotti: passate per staccio il fondo della vostra salsa sui pezzi della lampreda e conservate il resto a bagno-maria. A questo punto prendete dei crostoni di pane, passateli al burro; mescolate in una casseruola dei funghi e alcune cucchiaiate di salsa. Al momento di servire ponete sul piatto i pezzi di lampreda e i crostini. Nel mezzo gettate la salsa.

Non siate avari dei porri, che debbono comporre la salsa: essi impartiscono alla lampreda un sapore dolcigno che conviene essenzialmente alla carne di quel pesce.

Alcuni vi mettono invece dei porri le prugne (Almanacco gastronomico 1913).

346. Lampreda alla diavola. — La lampreda richiede un forte condimento essendo meno gustosa dell'anguilla. Procedete per pulirla come per le anguille. Tagliatela in pezzi lunghi 7-8 centimetri. Fate arrostire questi pezzi nell'olio e a fuoco vivo; appena hanno preso colore dorato versate nella casseruola vino rosso e pepe di Caienna.

Servite caldo con fette di pane al burro.

LATTERINO SARDARO (V. bianchetti)

LIMONE DI MARE (holothuria, lutea, elegans, tubulosa)

Dedichiamo poche righe a questo echinoderma, a titolo di curiosità. Nessuno di noi si cura di esso, tanto è ributtante all'aspetto. Se lo prendete in mano contrae violentemente il suo intestino e vi schizza addosso il suo contenuto. Anche gli uccelli ittiofagi lo lasciano in pace a crogiolarsi al sole disteso sulla sabbia o attaccato agli scogli. Ma le oloturie sono per i Cinesi un cibo prelibato; Senza nidi di rondini e senza **trepang** i Figli del Cielo non trovano bella la vita. Il **trepang** non è che oloturia essiccata e affumicata. Dei gusti non si può discutere, dicevano gli antichi romani, e mai — come a proposito del limone di mare — ha trovato una precisa conferma la sentenza latina. I naturalisti chiamano il trepang: holothuria edulis.

Il limone di mare viene anche chiamato **« cetriolo »** o **« cocomero »** o **« legume di mare ».**

LIZZA (lichia glauca, amia, vadigo)

(Gen.: **leccia;** Rom.:**ombrina stella;** Nap.: **pesce stella;** Adr.: **lizza bastarda;** Sic.:**cerviola 'mpiriali, cionara, sfodiru**).

E' un pesce dalle carni molto pregiate che ricorda il sapore dell'ombrina e forse per questo motivo vien chiamata dagli abitanti delle spiaggie laziali ombrina stella.

Preparatele come l'**ombrina.**

LONGOBARDO (V. Astaco)

LUCCIO (esox lucius)

(Lomb.: **luzz, luss;** Ven.: **lusso, luzzo, luz**).

Il luccio è il pesce-cane delle acque dolci, perchè divora — insaziabilmente — una quantità di pesci. **Supino** dice che ogni giorno mangia tanto pesce equivalente a un terzo del suo peso (op. cit., pag. 54). E' abbastanza prolifico perchè una femmina di 2-3 kg. depone da 8 a 10 mila uova. Certamente questo numero è di molto inferiore a quello di altre specie meno voraci e più tranquille (ad esempio il barbo 30.000, la carpa 250.000 e lo storione un milione e 500.000 uova); ma anche questo numero spiega la grande frequenza con la quale viene pescato nell'Italia settentrionale e centrale. Si trova anche, ma raramente, nelle acque salmastre.

Le sue carni sono discrete, e piene di lische, ma ben cucinate dànno pietanze gustosissime, come quella che preferiva il nostro immortale Rossini.

Nei paesi rivieraschi dei nostri laghi si buttano via le uova perchè producono svariate turbe gastro-intestinali.

Il luccio deve essere squamato possibilmente collo squamatoio (acquistatelo!) dalla coda alla testa. Ma se non avete lo squamatoio cercate di non pungervi colle squame aguzze per evitare suppurazioni. Aiutatevi con un canevaccio per proteggervi le mani.

I lariani offrono la testa al commensale di maggior riguardo.

Vi sono autori che consigliano di mangiarlo dopo un paio di giorni perchè lasciandolo frollare la carne diventa meno stopposa. Questo pesce avrebbe così il poco invidiabile privilegio di non essere mangiato fresco. La nostra convinzione è che fra i pesci di acque dolci non sia fra i migliori, ma intanto — cosa strana — è un pesce che ha interessato i gastronomi come si può constatare dalle ricette che seguono. E' forse per questo che il suo prezzo è uguale a quello del **lavarello** e dell'**agone** che sono meno ricchi di lische e che hanno le carni tenere e gustose.

347. Luccio in umido. — In acqua salata, bollente, acidulata con un bicchiere d'aceto e aromatizzata con erbe senza discrezione, mettete a cuocere il luccio che avete spinnato e svuotato.

Cotto che sia lasciatelo nell'acqua sino al momento di servire. Condite con una salsa molto piccante: salsa pepata, salsa di acciughe, salsa genovese per pesce lesso, salsa di peperoni, salsa tonnata con acciughe (eccellenti!), salsa di menta.

L'arte deve correggere il sapore. Le salse sono come le indulgenze, fanno perdonare i peccati di preparazione e quelli che derivano dal sapore non interamente grato di un dato pesce.

348. Luccio alla marescialla. — Pulite il luccio, apritelo dalla parte del ventre nel senso della lunghezza; togliete la spina, imbottitelo con un ripieno come al N. 373, ricucitelo, infarinatelo.

Preparate in una casseruola burro, cipolla tritata ed erbe; mettetevi il luccio e fatelo cuocere lentamente. A metà cottura versate sugo di carne preparato con Estratto « Liebig » (pag. 27). Quando è cotto collocatelo su un piatto caldo. Passate la salsa allo staccio; rimettetela al fuoco; unitevi dei funghi tritati e delle olive alle quali è stato tolto prima il nocciolo e poi messe nell'acqua bollente; cuocete e versate tutto sul luccio e servite caldo.

349. Luccio alla tedesca. — Fate cuocere il luccio in una casseruola con acqua e vino bianco in parti uguali e in quantità da coprirlo. Aggiungetevi carote a fette, sedano, cipolla, prezzemolo, qualche foglia d'alloro, una fetta di limone. Quando sarà cotto lasciatelo raffreddare nel suo brodo.

Al momento di servire fate una salsa con un po' di brodo servendovi dell'acqua di cottura del pesce; versatela in una casseruola dove avete prima fatto sciogliere e amalgamare bene un po' di burro ed un cucchiaio di farina. Fate bollire per cinque minuti ed al momento di toglierla dal fuoco incorporatevi due tuorli d'uovo. Succo di limone ed un cucchiaio di olio. Mettete il pesce su un piatto caldo. Versatevi sopra la salsa e servite.

350. Luccio al buongusto. — Preparate una casseruola con burro e carote, sedano, cipolle, prezzemolo, tritati finemente. Mettetevi a cuocere il luccio ben pulito ed infarinato. Cuocete lentamente: aggiungete a mezza cottura un bicchiere di vino rosso; quando s'è evaporato bagnate con una tazza di brodo di Dadi Liebig (pag. 27). Prima di servire passate la salsa allo staccio.

Luccio alla matelotte. — Vedi pag. 23.

351. Luccio ripieno allo spiedo. — Vi sono dei ghiottoni che lo ritengono un piatto prelibato. Noi siamo come il marchese Colombi, di parer contrario. Perdere del tempo a fare un ripieno, preparare il pesce allo stesso modo che consigliamo per le sarde (vedi ric. 476-477) e per le sogliole (vedi ric. 530) ci sembra sproporzionato al godimento, perchè non è piacevole trovarsi poi alle prese colle lische. Ad ogni modo se volete prepararlo, ecco la ricetta:

Vuotate, squamate, sciacquate il luccio. Asciugatelo. Fate delle incisioni sui fianchi. Fate un ripieno bene aromatizzato di mollica di pane imbevuta nell'aceto e poi strizzata, un trito di prezzemolo, mezzo spicchio d'aglio, un po' di timo e di basilico, impastate con un po' d'olio, legate a caldo con un tuorlo d'uovo. Mettete il ripieno nelle incisioni che avete fatto. Infilzate poi il luccio nello spiedo che farete entrare dalla bocca fino alla coda. Mettete al fuoco. Ungete durante la cottura con una penna di gallina o, meglio ancora, con un ramoscello di origano che intingerete in una miscela d'olio fino d'oliva e di succo di limone.

Nel sugo raccolto nella ghiotta si sciolgono due acciughe salate, si aggiungono dei capperi, si lega con un arrossato semplice di burro e farina, si dà il sale e il pepe e si serve (Ferraris Tamburini).

Quant'olio per un cavolo diceva quel tale che... ne aveva abbastanza di mangiarlo tutti i giorni.

352. Luccio a costolette. — Sfilettate un luccio dopo averlo ben pulito, nettato ed asciugato. Pestate i filetti in un mortaio. Aggiungete dei pinoli e della mollica di pane imbevuta nell'aceto e poi strizzata, un trito di prezzemolo e di basilico.

Stacciate. Mescolate la purea che avete ottenuta, con due, tre tuorli d'uova. Date un po' di sale. Aromatizzate.

Colla farcia che avete ottenuta preparate delle costolettine, infarinatele e cuocetele nel burro. Volete presentare le costolette in bella forma? Adagiatele su un tappeto di purea di patate che avete reso piccante con un po' di burro all'acciughe.

Potete fare una purea di carote, in questo caso servite con una salsa alla maionese rossa alla marion.

Infine potete adoperare una purea di spinacci: avete così le famose « costolette di luccio alla romana ».

Questa preparazione non va dimenticata perchè vi dà un po' di fatica ma vi permette di utilizzare nel modo migliore questo pesce.

353. Costolette di luccio alla Bremcas. — Prendiamo questa ricetta dal volume del dott. Regnauld « Cusine dietetique » che la consiglia ai dispeptici ed agli arteriosclerotici.

E' molto simile alla precedente. Sentite!

Preparate un luccio. Sfilettatelo. Spellatelo. Pestate le carni nel mortaio. Stacciate. Mescolate lo stacciato con due tuorli d'uovo. Salate. Con la pasta (o farcia) che otterrete fate delle costolettine. Infarinate e friggete. Servite con una purea di carote.

354. Luccio alla marinara. — Mettete in una casseruola una grossa noce di burro e olio, gettatevi delle cipolle, sedani e carote tagliati a piccole fette. Fate arrosolare un po' e adagiatevi un grosso luccio infarinato che avete in precedenza pulito come di regola.

Cuocete a fuoco moderato per 15 minuti, bagnate con un bicchiere di vino rosso e appena evaporato mettete un bicchiere di brodo. A cottura ultimata collocate il luccio in un vassoio, versate sopra la salsa e servite.

355. Scaloppine di luccio alla lattuga. — Sfilettate un grosso luccio. Tagliate i filetti in scaloppine. Appianateli delicatamente e salateli.

Mettete ora in una casseruola imburrata tre cuori di lattuga, ben lavati, tagliati e salati. Disponete le scaloppine su

questo tappeto di verdura; bagnate con un po' d'acqua; coprite la casseruola e cuocete a fuoco moderato. Completate la cottura al forno.

Al momento di servire mettete la scaloppine su un vassoio; trattate le lattughe con un po' di burro, sale e pepe. Rimettete l'intingolo al fuoco e poi versate sulle scaloppine e servite.

Anche questa è una ricetta della « Cusine dietetique » del dott. Regnault.

356. Luccio ripieno alla finanziera. — Una maniera di preparare il luccio ripieno è la seguente: spaccate un luccio grosso, già pulito dalla parte del dorso. Togliete la spina. Riempitelo ora con la farcia seguente:

Fettine di lesso di vitello, un uovo sodo, due acciughe diliscate, un po' di prezzemolo, tritate fino, aggiungete un po' di burro e fate una pasta che lavorerete acconciamente.

Riempito il luccio, cucitelo, infarinatelo e adagiatelo in una casseruola dove avete messo, burro olio e uno strato di cipolle, sedano e carote, tagliate a fette. Pepate e salate. Cuocete lentamente. Bagnate con un po' di brodo di Estratto Liebig. A cottura ultimata, collocate il luccio in un vassoio. Trattate la salsa con funghi e qualche fettina di tartufo e delle olive snocciolate e tagliate a pezzetti. Se volete fare una buona preparazione stacciate la salsa e versatela calda sul luccio.

357. Luccio alla egiziana. — Preparate il luccio come di regola. Fate un soffritto con un trito di cipolle. Unitevi dei pomidoro spellati e sventrati. Salate. Pepate. Aromatizzate con un cuore di sedano e prezzemolo trito.

Ora friggete il luccio dopo averlo asciugato ed infarinato, poscia mettetelo nella salsa. Cuocete a vaso coperto e a fuoco lento.

358. Luccio in salsa piccante. — Preparate il luccio come di regola. Fatelo cuocere in una miscela di vino bianco e di acqua salata, assieme a carote, sedano e prezzemolo ed erbe aromatiche (timo, alloro). Quando il pesce è cotto, lasciatelo raffreddare nello stesso brodo.

Levatelo poi e collocatelo in un vassoio. Intanto versate un po' del brodo di cottura in un tegamino, mettete al fuoco,

aggiungete un po' di burro ed un cucchiaio di farina. Rimestate. Versate un cucchiaio di olio, legate con un tuorlo d'uovo. Acidulate con succo di limone. Versate la salsa così ottenuta sul luccio e servite.

LUCCIO SAURO (scombresox saurus)

(Adr.:**gastaurieddu;** Sic.: **tistaredda**).

Appartiene alla famiglia degli sgombridi. Ha carni grosse e molto più gustose di quelle dello sgombro. In qualche regione vien chiamato **sauro, suro** o **suaro.** E' pesce di mare da non confondersi col luccio delle acque dolci, al quale è di gran lunga superiore.

Preparate questo pesce come lo **sgombero.**

LUMACHE

In un libro di cucina piscatoria non si dovrebbe, a rigor di termini, parlare di lumache, nè di rane. Ma poichè nei libri di cucina le lumache di terra sono messe fra i pesci, facciamo lo stesso anche noi. Del resto le lumache si trovano a Milano e in altre città nelle pescherie. In Italia le lumache sono un cibo popolare, mentre in Francia le hanno elevate alla dignità di raffinate preparazioni gastronomiche.

Prima di adoperarle bisogna purgarle. Tenetele a digiuno concedendo al massimo un po' di farina per tre o quattro giorni. Lavate in diverse acque. In Lombardia si usa metterle in un catino ripieno di acqua salata, fredda e acidulata con aceto e vi si lasciano finchè avranno finito di emettere la loro viscida bava.

359. Lumache alla bourguignonne. — Piatto celebre in questo e nell'altro mondo. Si prepara un trito fino di prezzemolo, aglio, scalogni, funghi, sale e pepe. Si mescola il trito con del burro in maniera di formare una pasta.

Si sgusciano le lumache poi si rimettono nel loro guscio assieme alla pasta preparata, che va messa fino all'orlo. Si collocano le lumache in una pirofila, immerse nel vino secco

e si mettono nel forno a fuoco moderato. Piatto energetico, per gli sportivi e per coloro che hanno lo stomaco buono.

360. Lumache sgusciate. — Fate purgare le lumache, lavatele in parecchie acque finchè non hanno finito di sbavare. Mettetele in acqua bollente per dieci minuti. Toglietele dal loro guscio, buttate via la coda e le interiora.

Ora fate arrosolare in un tegame, mezzo bicchiere d'olio, quattro acciughe diliscate e lavate prima in un po' d'aceto, un trito di cipolla e di prezzemolo, due spicchi d'aglio interi e una presina di semi di finocchio.

Aggiungete un cucchiaio scarso di farina, rimestate, bagnate con un po' di vino bianco allungato con altrettanta acqua. Aggiungete le lumache. Date un saporino di noce moscata. Salate. Pepate e mantenete nel fuoco moderato ed a vaso scoperto per circa 40 minuti. Ricordate che più cuocete, più diventan dure.

361. Lumache alla maremmana. — Fate purgare le chiocciole, lavatele in diverse acque.

Fate un soffritto con cipolla, erba di menta, uno spicchio d'aglio, olio d'oliva e mezzo zenzero (peperoncino rosso). Ritirate dal fuoco.

Quando l'intingolo è tiepido gettatevi le chiocciole. Rimettete al fuoco non tanto forte, fate riprendere bollore e cuocete per un'ora. Servite caldo sopra fette di pane (meglio nero) abbrustolite.

LUMACA DI MARE o **BUCCINO** (buccinum undatum)

(Adriat.:**bombi;** Nap.: **tofa;** Sic.: **buccini**).

Le grosse lumache di mare si preparano, ad Ancona, fritte o lesse. Sono molto gustose (ed economiche) ma richiedono uno stomaco marinaresco.

LUPO o **LUPACCIO** (V. Spigola)

LUPO DI MARE (anarrichas lupus)

E un grosso pesce che può raggiungere la lunghezza di due metri. Vive nel fondo del mare. Si nutre di crostacei.

Questo pesce che è più brutto — è tutto dire — del pesce prete ha carni delicate e gustose.

Per cucinarlo bisogna spellarlo perchè la pelle è così dura da essere utilizzata dai fabbricanti di borsette. Anche dalla pelle si estrae l'itiocolla (colla di pesce).

E' raro nel Mediterraneo.

Se avete la fortuna d'incontrarlo sul mercato, acquistatelo e preparatelo come la pescatrice e il pesce prete. Potete adottare le identiche ricette che esporremo per il tonno alalonga, il tonno e il pesce spada.

MERLANO, MERLUZZO COMUNE, NASELLO

Cerchiamo di mettere un po' d'ordine nella nomenclatura anche... per intenderci col rivenditore.

Il **merluzzo comune** e il **nasello** sono lo stesso pesce. Qui a Milano lo chiamano « nasello » quando è grosso e « merluzzetto » quando è piccolo. E invece chiamano merluzzo il baccalà che non è che il cabilaud (merluzzo francese) disseccato. Il nome latino è **merluccius vulgaris.** La stessa confusione che c'è nel nome c'è nell'apprezzamento della commestibilità delle sue carni. La maggioranza le stima molto; ma non manca chi le svalorizza (Cfr.: **Plehn,** « Pesci del mare e delle acque dolci », U. Hoepli, 1909, pag. 303).

Questo pesce è uno fra i più delicati ed è non solo di un gusto prelibato ma di una digeribilità eccezionale, tanto che i medici lo prescrivono ai malati, ai convalescenti, ai gastropatici.

Il **merlano** o **merlango** (gadus merlangus) appartiene alla stessa famiglia (gadidi) ma ad un genere diverso. Somiglia tanto al merluzzo che viene facilmente scambiato con esso. I genovesi lo chiamano **potassêu** e gli anconetani **molo.**

Noi per non aumentare la confusione mettiamo qui tutte le preparazioni consigliate per il merlano, il merluzzo e il nasello.

362. Merluzzetti alla turca. — Se vi sono rimasti merluzzetti fritti, preparateli alla turca. Ma potete benissimo fare la pietanza con merluzzetti fritti al momento. Disponeteli in un vassoio, preparate una miscela con olio e aceto, prezzemolo

e cipolla finemente tritata, foglie di salvia, pepe e sale, un cucchiaino di zucchero. Coprite con questa salsa i merluzzetti. Servite freddo.

363. Merluzzetti fritti a forma di sogliole. — Prendete merluzzetti di piccola dimensione, spaccateli dalla parte del ventre per il lungo. Sventrateli, togliete la spina centrale, buttate via la testa, le pinne, la coda. Asciugate bene. Infarinatele, e fatele dorare in olio bollente. Servite con fette di limone.

364. Nasello al forno N. 1. — Mettete in una teglia un velo d'olio, collocatevi il nasello che avrete prima bagnato con burro fuso, salato e infarinato. Preparate la salsa di capperi e olive (vedi ric. 28) o meglio ancora, a nostro gusto, una salsa di noci (v. ric. 27). Versatela sul pesce. Fate cuocere al forno.

365. Nasello al forno N. 2. — Mettete in una pirofila un po' di pane grattugiato con burro, fate scaldare per un minuto. Rimestate. Collocatevi il nasello che avrete pulito ed asciugato. Bagnate con un po' di vino bianco. Aggiungete un trito di funghi che avrete fatto cuocere assieme al loro sugo. Mettete al forno a fuoco lento. Dopo venti minuti circa servite.

Volete épater les bourgeois? Mettete mezzo o un cucchiaino di cognac. Date fuoco e mentre la fiamma brilla, servite.

366. Nasello con piselli. — La differenza che passa fra questa e la ricetta precedente è che invece dei funghi si mettono dei piselli già cotti. Va da sè che se metterete anche i funghi specialmente se freschi, la pietanza riuscirà molto più saporita.

367. Nasello alla salsa di capperi. — Questa pietanza è perfettamente identica a quella che abbiamo descritta nel nasello al forno N. 2. La differenza sta nella salsa di capperi colla quale condirete il nasello. Noi riteniamo che il nasello che ha le carni delicate e tenere si amalgama bene con le salse dolci e poco piccanti. La salsa non deve sopraffare il sapore. Noi consigliamo la salsa di mandorle, la salsa di noci, la salsa alla panna, la salsa fricassea italiana. Eccellente la salsa bearnese N. 1 (vedi ric. 11).

368. Nasello fritto. — La preparazione cambia a seconda della grossezza del pesce. Se sono di media grandezza, dopo ben lavati e sventrati, si tagliano a pezzi, s'infarinano, si friggono. Se piccoli si friggono interi oppure si procede come per i merluzzetti fritti. E' il metodo che si adopera nei paesi marini: (Genova, Palermo) per alcuni pesci (merluzzetti, sarde, alose, ecc.) simula la sogliola. Per questo vien chiamato in Sicilia **a linguatedda** perchè in dialetto la sogliola vien chiamata **linguata.**

369. Costolette di filetti di nasello. — Fate cuocere pochissimo in acqua condita di erbe odorose i filetti di nasello. Passateli alla macchinetta tritacarne: aggiungete nella quantità necessaria perchè il composto riesca sodo, farina, latte o un po' di panna. Unite sale, pepe, noce moscata e fate scaldare a fuoco lento, rimestando sempre col mestolo sin che arrivi alla consistenza voluta. Prendete man mano questo composto, schiacciatelo fra le mani dategli la forma di cotolette e passatele ad uovo battuto e pane grattato e fatele colorire appena al burro. Condite con sugo di carne preparato con Estratto Liebig (pag. 27) nel quale avrete spremuto il succo di una arancia e fatto bollire qualche tartufo tagliato a fette sottilissime.

Questo piatto si può fare anche con altri pesci che abbiano una buona polpa.

370. Merlano alla graticola. — Questa preparazione serve bene per merlani di 250 o 300 grammi. Svuotate, lavate e asciugate bene i merlani. Incideteli leggermente sul margine dorsale. Ungeteli con olio fine. Metteteli sulla graticola a fuoco vivo ungendoli di tanto in tanto e quando son cotti da una parte rivoltateli. Occorrono condimenti? No. Basta il limone. Ma se volete accompagnare con una salsa vi consigliamo la salsa maionese alla marion, l'olandese e, a nostro giudizio, meglio ancora la salsa di funghi freschi.

371. Merlano bollito. — Niente di caratteristico in questa preparazione universalmente conosciuta. Occorre precisare la quantità di sale che non deve superare gli otto o dieci grammi per ogni litro d'acqua. Aromatizzate con molta discrezione. Ag-

giungete un saporino di aceto. Cuocete a fuoco allegro. Appena comincia il bollore togliete dal fuoco e lasciatelo nell'acqua ad intiepidire. Volete fare le cose per bene, specialmente se avete invitati? Spellate i merlani, diliscate, fate tante falde che collocherete su un vassoio. Servite con salsa bianca. Questa è una variazione viene chiamata **merlano o nasello a falde.**

372. Cotolette di nasello alla siciliana. — Scegliete un grosso nasello. Dopo averlo ben pulito e squamato, strofinatene la pelle con mezzo limone. Togliete la testa e tagliatelo dalla parte del ventre nel senso della lunghezza sino alla coda — con cautela perchè la carne non si spacchi — toglietene la spina e tagliate il pesce in due striscie sempre nel senso della lunghezza dalla parte del dorso, dove togliendo la spina era rimasto unito: tagliate con una forbice le pinne e le spine laterali e tagliate infine i filetti a pezzi di circa 10 cm. l'uno. Mettete questi pezzi in una terrina fonda a strati, cospargendo ogni strato man mano di prezzemolo tagliato fine, sale, olio e succo di limone in abbondanza; per chi piace si può anche mettere qualche spicchio d'aglio un po' schiacciato.

Conservate così per varie ore. Più dureranno a marinare e meglio sarà. Sarà utile in estate porle in ghiacciaia. Al momento di servire preparate sul fuoco una padella con abbondante olio e mentre scalda sbattete quattro uova per ogni chilo di pesce, prima montando bene gli albumi a neve con un po' di sale, poi aggiungendovi i tuorli al momento di servirvene. Pigliate i pezzi ad uno ad uno, avvolgeteli in pane finemente grattato schiacciando con le mani in modo di farlo ben aderire al pesce: immergetelo rapidamente nell'uovo battuto tenendolo con due dita da una punta e mettetelo subito a friggere nell'olio bollente sino a fargli prendere un bel colore dorato. Servite caldo con fette di limone. Eccellente anche freddo, il giorno seguente: ma volendo si può farlo scaldare al forno in una teglia unta di burro per pochi minuti.

E' una pietanza magnifica, che può figurare degnamente in una mensa regale.

373. Nasello ripieno. — Pulite un bel nasello e toglietegli la spina senza tagliare nè la coda nè la testa e lasciandolo

unito dalla parte del dorso. Asciugatelo. Salatelo e lasciatelo da parte per un'ora. Preparate tritando tutto minutamente un composto formato da un etto di tonno sott'olio, due uova sode, prezzemolo tritato, due acciughe, un po' di burro, qualche goccia di limone. Riempite il pesce con questo composto aiutandovi con un cucchiaio, poi chiudetelo bene e cucite bene l'apertura che avevate praticata. Mettetelo al forno in un tegame, cospargetelo di burro e inumiditelo durante la cottura con poca acqua e poco vino bianco. Servite con salsa maître d'hôtel.

374. Merlano alla palermitana. — Occorre un merlano di media grossezza (600-700 grammi). Si prepara al solito. Si spacca dalla parte del ventre. Si toglie la spina ma senza dividerlo in due parti in maniera che acquisti la forma di una grossa sogliola. Poi si mette in una pirofila in maniera che la parte interna resti in alto.

Ungete d'olio. Unite sale e pepe e poi cospargete con una salsa di acciughe. Aggiungete una foglia di alloro e di rosmarino che poi leverete. Spolverate con pane grattato. Infornate e servite quando vedete la crosticina dorata. Attenzione! Il merlano, pesce delicato, richiede pochi minuti di cottura.

375. Merlano al burro spumante. — Fate cuocere dolcemente nel burro spumante il merlano. Al momento di servire spruzzatelo con un po' di sugo di limone.

Allo stesso modo si possono cuocere i merluzzetti.

376. Merlano al formaggio. — Lessate in acqua aromatizzata il merlano. Prima che finisce di cuocere levatelo e collocatelo in una pirofila imburrata. Affogatelo con salsa balsamella. Spolverate con pane e parmigiano grattugiati. Infornate. Quando s'è formata la crosta servite.

377. Merluzzo al gratin. — Scegliete merluzzi di mezzo kg. ciascuno. Calcolatene uno per ogni tre persone. Preparati che siano tagliate la testa e la coda, spaccatele in due metà senza staccarle, levate la spina centrale e metteteli in una teglia molto bene unta di olio.

Pestate delle acciughe (tre per ogni merluzzo) nel mor-

taio, pepate e salate, spolverate con un trito di prezzemolo. Diluite il pesto con qualche cucchiaiata di olio finissimo. Versate questa salsetta sui merluzzi. Spolverate con pan grattato. Mettete ancora qualche goccia d'olio sui merluzzi. Infornate a fuoco moderato per venti minuti circa. Quando s'è formata la crosta servite dopo aver acidulato con succo di limone.

378. Merlano al piatto. — Preparate il merlano come nella ricetta precedente. Mettete in una pirofila bene imburrata un trito di cipolla e due o tre etti di funghi freschi. Su questo tappeto aromatico collocate il merlano. Spolverate prima con pane poi con parmigiano grattugiati. Versate un po' di vino (poco!) nel fondo della pirofila. Inaffiate il merlano con burro fuso. Infornate (10-15 minuti). Fuoco moderato. Quando è ben gratinato spruzzatelo con succo di limone e servite.

379. Purea di nasello. — Quando volete fare una pietanza molto nutritiva e facilmente digeribile (convalescenti, puerpere, vecchi, grastropatici) preparate la purea di nasello.

Cuocete per qualche minuto il nasello in acqua bollente salata. Sfilettate. Pestate i filetti. Diluite con un po' di latte o di panna. Passate allo staccio. Mettete lo stacciato in una casseruolina, aggiungete un po' di burro e di farina. Rimestate. Bagnate con brodo di pesce o di carne preparato con Estratto di carne Liebig (pag. 27). Cuocete a parte i capelli d'angelo glutinati Buitoni. Mescolateli nella purea e servite.

380. Filetti di nasello al vino bianco. — Prendete un nasello di 300 e più grammi per ogni persona. Tagliate la testa e le code con le quali farete del brodo. Sfilettati i naselli, arrotolateli in maniera che la pelle rimanga all'esterno. Metteteli in una pirofila imburrata. Salate. Pepate. Bagnate con un po' di vino bianco secco e qualche cucchiaiata del brodo di pesce che avete preparato. Coprite. Fuoco moderatissimo (il nasello cuoce rapidamente!). Dopo qualche minuto scoprite, bagnate con il fondo di cottura. Ancora due o tre minuti di cottura. Levateli e collocateli sul vassoio. Restringete a fuoco allegro la salsa, aggiungete un po' di burro e versate la salsa sui filetti.

381. Filetti di nasello fritti. — I filetti di nasello si pos-

sono anche infarinare, inzuppare nell'uovo sbattuto salato e pepato, impanare e friggere nell'olio bollente.

382. Merluzzo alla Lucifero. — Sfilettate dei piccoli merluzzi. Collocateli su una pirofila. Spalmateli con la salsa seguente:

Pestate delle acciughe (3 per ogni merluzzo); passate a setaccio; mettetele in una terrina; aggiungete prezzemolo trito, un cucchiaino di senape inglese, un saporino di pepe di Caienna, una cucchiaiata di origano e mezzo bicchiere d'olio. Amalgamate bene.

I merluzzi così preparati resteranno fino al momento di servire. Allora arrotolateli con cura in maniera che la pasta rimanga dentro, fermateli con uno stecchino, infarinateli, inzuppateli nell'uovo sbattuto e friggete nell'olio bollente. Levate lo stecchino; collocateli su un vassoio ricoperto da una salvietta. Preparate il piatto (prezzemolo, fette di limone) e servite.

MITILI (Vedi cozze o peoci)

MORMORA (pagellus mormyrus)

(Gen.: **mòrmua;** Marche: **mòrmoro;** Taranto: **oscele**).

E' un pesce abbastanza frequente nei nostri mari sebbene non in tutti ugualmente. Può raggiungere i 20 cm. di lunghezza. A Genova è molto pregiato tanto che passa fra i pesci di prima qualità per le sue carni bianche e sode.

Si può cucinare in modi svariatissimi: forno, lesso, in umido, affogato nel vino. Ma a nostro giudizio la preparazione più gustosa è **à la papillote** (**al cartoccio**). Vedi ricetta N. 614.

MOSCARDINI (V. polipetti)

MUGGINE (Vedi cefalo e volpino)

MURENA (muraena helena)

(Gen.: **moenn-a;** Nap. e Ven.: **amarena;** Sic.: **garajune, murena**).

E' un pesce storico. Non c'è persona mediocremente colta che non sappia il gran conto che ne facevano i romani antichi e non ripeta la storiella degli schiavi dati in pasto a questi pesci voracissimi e feroci. **Ad murenas! Ad murenas!**

Bisogna convenire che o i vecchi Quiriti avessero gusto grossolano, che non sapessero cioè cucinare, come ha sostenuto, fra gli altri, il nostro simpatico Jarro o che le murene debbano essere sottoposte a una nutrizione accurata. Certa cosa è che la murena non ha il gusto dell'anguilla pur essendo di carni abbastanza gustose.

Noi si poteva acquistarla facilmente e a poco prezzo, ma ce ne siamo disgustati per la quantità inverosimile di lische. Chi avesse vaghezza di provare questo pesce, chiamato volgarmente « biscia di mare » l'acquisti nei mesi invernali, quando, cioè, le sue carni diventano più tenere e la murena è abbastanza grassa: la qual cosa diminuisce il fastidio delle lische.

La murena si pulisce e si spella come l'anguilla e si cucina identicamente. Diamo qui un'altra ricetta.

383. Murena en suprême. — Nettate, pulite, spellate una grossa murena. Tagliatela a grossi rocchi. Arrosolate nell'olio o nel burro prima un po' di funghi e qualche fettina di tartufo. Poi aggiungete i rocchi di murena. Quando avete ottenuto un bel colore dorato bagnate con vino rosso, salate, pepate e mettete un quadratino di zucchero. Fuoco moderato fino a completa cottura.

Versate su crostini di pane fritti al burro e servite.

OCCHIATA (oblata melanura)

(Gen.: **oggiâ, oeggiâ;** Marche: **ociàda**).

A Genova si vende come pesce di prima qualità per le sue carni bianche e sode.

E' frequente nel mar Ligure. Raggiunge una lunghezza di 28 centimetri.

Sul mercato di Milano ha un prezzo modico. Quando la trovate compratela e preparatela come l'orata, la salpa, il sarago alla cui famiglia appartiene.

Molto simile per la bontà delle carni è l'**occhione** (sparus melanurus) che i genovesi chiamano **bezûgo.** Si cucina allo stesso modo.

OMBRINA (sciaena aquila)

(Lig.: **fegaro, figon, figan;** Nap.: **bocca d'oro, ricevola;** Adr.: **salmone ombra, ombreta;** Sic.: **vucca d'ora, umbrina laccia**).

E' uno dei pesci più squisiti del Mediterraneo. Raggiunge grosse dimensioni: 5 kg. e più. In molte regioni lo chiamano **corbello,** perchè lo confondono con le seguenti specie:

a) **Ombrina corvo** (umbrina cirrhosa): crovello, crivetto (lig.); corbello, corbo, corbetto (adriat.); umbrina impiriali, spinula (sic.).

b) **Corvina, Locca o Corvina Locca** (corvina nigra): pescio crovo (lig.); ombrela (adriat.); cuorvo (napol.); umbrina curbeddu o cruveddu (sicil.).

Tutte e tre le specie sono pregiatissime per la tenerezza, la dolcezza della carne, specialmente dal febbraio al giugno.

Questo pesce si presta a parecchie preparazioni contemporanee perchè di regola il pesce è sempre di un chilogrammo e più. Se a tavola non siete in molti potete con la testa e la coda fare un buon brodo; con una metà prepararla in umido e l'altra metà alla graticola. Tutto ciò che vi resterà da questa sfilettatura potete unirlo alla testa e alla coda.

Per questo pesce valgono le ricette che diamo per il **branzino,** il **volpino,** l'**orata,** il **sarago** e la **salpa.**

ORATA (chrysophrys)

(Gen.: **oà;** Nap.: **aurata;** march.: **orada**).

Vien chiamata anche « carpa di mare », ma non ha niente in comune con la carpa delle acque dolci. Ha carni molto buone facilmente digeribili che non sono stimate come meriterebbero. Si consiglia di mangiare l'orata in ottobre, dicembre, gennaio. A nostro modesto giudizio l'orata, meno che nel periodo della fregola, è sempre squisita.

La cucina genovese la tiene da conto e nel mercato si vende come prima qualità. A Milano si acquista a prezzo accessibile a tutte le borse. Si può cucinare in parecchi modi come potete constatare dalle ricette che seguono.

Le sue carni sono bianche e delicate. Accompagnatele con salse crude e poco piccanti perchè non si perda il sapore fine del pesce.

Si prepara in tutti i modi che abbiamo esposto per la carpa e il carpione. Vengono consigliate le seguenti ricette.

384. Orata Bercy. — Nettate l'orata come di regola. Incidetela in basso con tagli paralleli (due o tre per lato).

Prendete una pirofila. Imburratela bene. Cospargete il fondo di un trito di scalogno e di prezzemolo. Adagiatevi sopra l'orata. Bagnate con un buon bicchiere di vino bianco marsalato. Cospargete l'orata di burro fuso. Coprite con carta imburrata e infornate. Fuoco modesto. Durante la cottura — per la quale sono sufficienti venti minuti — ritirate la pirofila, sollevate la carta e con un cucchiaio prendete il fondo di cottura e spargetelo sull'orata. Ritornate a infornare e ripetete quest'operazione ogni 5 minuti.

Quando il pesce è cotto mettetelo su un piatto. Fate restringere la salsa. Addensatela con fecola di patate sciolta in un po' d'acqua tiepida. Ritirate la pirofila e aggiungete un po' di burro. Rimestate. Quando la salsa è ridotta a poco più di mezzo bicchiere velate l'orata e servite.

385. Orata alla polacca. — Mettete in una casseruola, o meglio in una pesciaiola l'orata, pulita come di regola, copritela di vino bianco, aggiungete delle carote tagliate a dadi, prezzemolo, aglio, erbe odorose. A cottura ultimata levate il pesce e disponetelo su un piatto. Dividete il fondo di cottura in due parti: una la trasformerete in salsa oscura, aggiungendo un po' di farina; nell'altra fate bollire un po' di uva passa. Fate raffreddare, unite i due intingoli. Mettete al fuoco. Date ancora un po' di burro e infine versate caldo sull'orata.

386. Orata alla norvegese. — Prendete una grossa orata, preparatela come di regola. Fate due incisioni laterali sui fianchi.

Mescolate un po' di farina in un po' d'olio in modo di fare una pasta chiara e senza grumoli. Versatela in una tazza di latte. Rimestate. Ora con un grosso pennello ungete l'orata, che collocherete su una teglia già calda. Durante la cottura salate, pepate, rivoltate e umettate con un po' d'olio.

Preparate ora la salsa seguente: 40 grammi di burro, 30 grammi di farina, un bicchiere d'acqua fredda, sale e pepe. Fate cuocere rimestando sempre fino ad ebollizione, aggiungete 3 acciughe lavate, diliscate e tritate. Aggiungete un po' di burro finchè la salsa si amalgami bene. Evitate che bollisca un'altra volta. Servite l'orata su un piatto ben caldo e, a parte, la salsa.

387. Orata col crescione. — Cuocete l'orata in acqua che avete aromatizzato con erbe. Collocatela sul ghiaccio. Mescolate ora il crescione ben trito con una salsa maionese. Contornatene il pesce, servite.

388. Orata al gratin. — Sventrate, pulite, squamate accuratamente una grossa orata.

Asciugatela accuratamente. Infarinatela, fatela friggere a mezza cottura nel burro. Toglietela dal fuoco. Tagliate la testa, spaccatela pel lungo e levate la spina. **Voi non dovete rompere** il pesce. Ricomponete il pesce. Mettetelo in una pirofila. Bagnate con una miscela a parti uguali di acqua e vino bianco. Infornate. Fuoco lento per 20 minuti.

Servite caldo.

ORECCHIE DI MARE (haliotis tuberculata)

(Adriat.: **orecchie di S. Pietro;** Sic.: **patedda riali**).

Molte delle preparazioni che abbiamo esposto alla voce **cozze** possono adottarsi per questo frutto di mare. Bisogna però notare che le carni non sono così tenere come quelle delle vongole, delle cozze (peoci), delle ostriche, delle telline etc. Vi consigliamo di eseguire la preparazione seguente:

389. Orecchie di mare a scaloppine. — Apritele a crudo. Sgusciatele. Battetele e spianatele col batticarne. Inzuppate

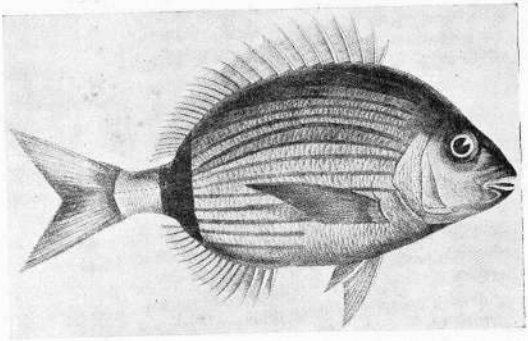


fig. 33
SARAGO

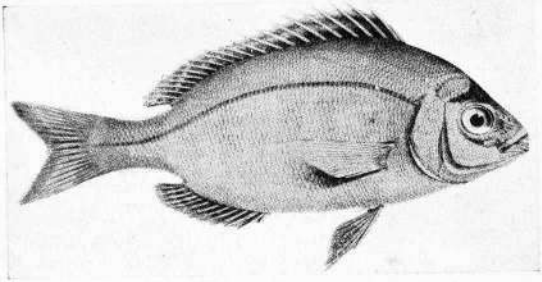


fig. 34
SARAGO BASTARDO

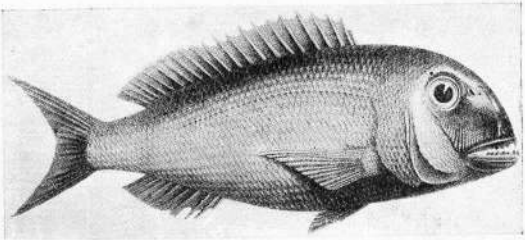


fig. 35
PAGARO

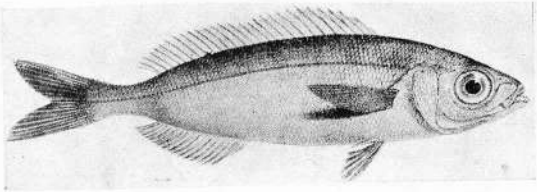


fig. 36
BOGA o BOBA

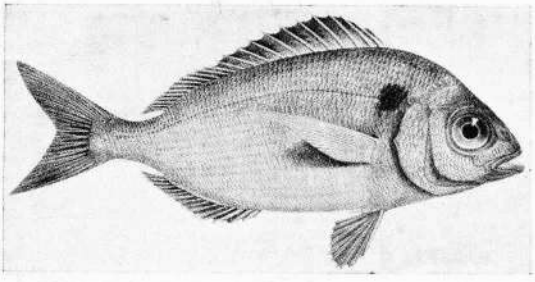


fig. 37
PAGELLO

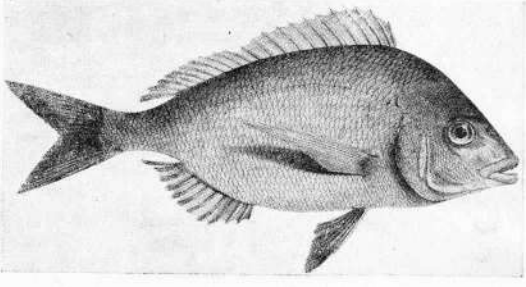


fig. 38
FRAGOLINO
(var. **PAGELLO**)

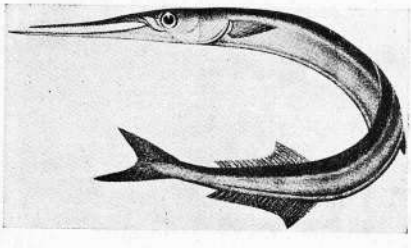


fig. 39 — **AGUGLIA**

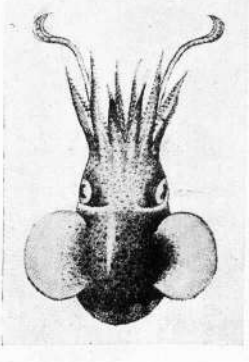


fig. 40 — **SEPPIOLA**

nell'uovo sbattuto, impanatele e friggete in olio bollente e abbondante.

Tagliate finemente un uovo rassodato, del prezzemolo e del cerfoglio. Spolverate il trito sulle scaloppine e servite.

OSTRICA (ostrea edulis)

Tutti conoscono questo mollusco, che è il re dei frutti di mare. E moltissimi vincono la paura del bacillo del tifo, che talvolta può contenere, specialmente se cresciuto verso lo sfocio delle fogne, e lo mangiano crudo.

E' di una prolificità sbalorditiva. Un'ostrica contiene da un milione a un milione e 200 mila uova!

Se non avesse molti nemici (l'uomo è il meno pericoloso), se potesse moltiplicarsi in santa pace, le spiagge del mare si sarebbero trosformate in muraglioni grattacielo. Sono i pesci che divorano le ostriche giovani; i granchi attendono pazientemente che l'ostrica si apra per mangiarla; altri pesci (gastropodi) perforano le valve e ne succhiano il contenuto; i mitili (le cozze) si fissano sui banchi delle ostriche e le soffocano e infine c'è un verme del genere Sabellaria che s'incarica di distruggerlo.

La cucina utilizza le ostriche in vari modi. Noi diamo qui parecchie ricette ma teniamo a ricordare che molti modi consigliati per le cozze (peoci) servono per le ostriche. Potremo quindi avere: **ostriche alla balsamella, o. alla Villeroy, o. alla poulette, o. in salsa piccante** etc.

Diamo prima qualche ricetta per apparecchiare le ostriche crude.

390. Ostriche alla veneziana. — Aprite a crudo. Sgusciate. Lavate in acqua salata. Rimettete l'ostrica nel guscio concavo. Conditele con sugo di limone e un po' di pepe. Fate una piccola bordura con caviale e ricoprite con l'altro guscio. Servite possibilmente su uno zoccolo di ghiaccio.

391. Ostriche alla tarantina. — Aprite a crudo. Sgusciate. Lavata in acqua salata. Rimettete l'ostrica nel guscio concavo. Aggiungete due peoci sgusciati e lavati in acqua salata. Con-

dite con pepe e sugo di limone. Ricoprite con l'altro guscio e servite.

Ma, se volete fare le cose con più sciccheria, collocate su ogni ostrica fettine di uova di tonno salato o di salmone affumicato.

392. Ostriche fritte. — Scegliete delle ostriche molto grosse. Lavatele. Scottatele nell'acqua bollente e salata. Sgusciatele. Tagliatele in due ma per il largo.

Ora avete due modi di friggerle: 1) infarinate e friggete in olio bollente e abbondante; 2) fate una pastetta (pasta bianca per frittura); circondate le ostriche di uno strato di questa pastetta e friggete.

393. Ostriche alla Pompadour. — Sgusciate le ostriche come nella ricetta precedente. Mettete in una casseruolina olio, burro, un po' di brodo di pollo ben ristretto, un trito di prezzemolo e delle acciughe che avete, in precedenza, lavate, diliscate, tritate e passate allo staccio (vi potete servire anche della pasta di acciughe del commercio o del burro di acciughe (ric. 2). Fate cuocere per dieci minuti. Bagnate ora con un po' di champagne; aggiungete tante prugne secche di California (che avete in precedenza tenute per qualche ora nell'acqua tiepida) quanti sono i commensali.

Quando la cottura è quasi ultimata aggiungete le ostriche; fate sobbollire per 2 minuti. Decorate artisticamente il vassoio e servite.

394. Ostriche alla diavola. — Sgusciate le ostriche. Conservate la loro acqua interna in una casseruolina. Mettetevi le ostriche e date un bollore.

In una casseruolina preparate un arrossato di burro (Vedi pag. 31) bagnate con latte o, meglio, con panna e poi con la stessa quantità dell'acqua di cottura delle ostriche. Salate. Pepate. Un saporino di noce moscata e di pepe di Caienna.

Quando la salsa s'è ristretta metteteci le ostriche. Ora prendete il guscio concavo che avete messo da parte. Mettete nel fondo un po' di salsa, poi un'ostrica che ricoprirete con la salsa. Spolverate con pan grattato già abbrustolito. Prima di servire infornate (fuoco dolce!) per un paio di minuti.

395. Ostriche alla marescialla. — E' una preparazione sensazionale delle ostriche fritte alla pastetta. Sentite!

Sgusciate le ostriche. Lavate in acqua salata. Fatele cuocere nella loro acqua interna che avete avuto l'accortezza di raccogliere. Sgocciolatele. Friggetele nella pastetta.

Su ogni guscio concavo mettete una fetta di limone, disponetevi sopra sei ostriche fritte, a piramide.

Preparate con l'acqua di cottura delle ostriche una salsetta aggiungendo burro e farina, che servirete a parte in una salsiera. Decorate le vostre piramidi e servite.

396. Ostriche all'americana. — Lavate accuratamente le ostriche. Apritele a crudo. Sgusciatele. Conservate le conchiglie più grandi nel fondo delle quali metterete del pane grattato abbrustolito al forno o fritto nell'olio bollente (color d'oro), mescolato con pepe macinato al momento. Mettete ora un'ostrica sgusciata su ogni conchiglia così preparata. Spolverate con pan grattato crudo e parmigiano. Mettete un fiocchetto di burro su ogni conchiglia. Infornate. Quando avete ottenuto un bel color d'oro ritirate e servite.

397. Ostriche alla milanese. — La signora Augusta Moll-Weiss così descrive nel suo celebre volume « La cuisine rationelle » questa pietanza, che è, forse, sconosciuta dai milanesi!

Mettete nell'acqua bollente per un minuto quattro dozzine d'ostriche. Levatele. Fate bollire nell'acqua di cottura 175 gr. di spaghetti. Appena cotti levateli. Adoperate ancora l'acqua di cottura per fare una buona salsa di pomodoro ben ristretta, nella quale rimetterete a riscaldare gli spaghetti.

Ora mettete in una pirofila prima uno strato di spaghetti, spolverato con parmigiano; poi uno strato di ostriche, che avete sgusciato e così di seguito. Infornate. Gratinate e servite.

398. Ostriche all'omeletta. — Aprite a crudo le ostriche. Filtrate la loro acqua con la quale vi aiuterete a fare una salsetta di pomodoro. Soffriggete le ostriche in olio bollente e bagnate il soffritto con la salsetta. Quando le ostriche sono di un bel color d'oro ritiratele e incorporatele in uova sbattute. Aggiungete del parmigiano e del prezzemolo. Friggete e servite.

399. Ostriche alla livornese. — V'è molta gente — noi per esempio — che non mangia ostriche crude per nessun caso al mondo.

Abbiamo paura del tifo. E allora ecco una preparazione che fa per noi. Fate una mescolanza di pan grattato, un trito di prezzemolo ed erbe aromatiche, funghi freschi, cipolline trite, olio, burro, sale e pepe. Staccate le ostriche dal guscio e rimettetele poi, ciascuna nella sua conchiglia, mescolandola col trito. Mettete su ogni conchiglia un po' di pan grattato, una goccia d'olio e disponete poi le ostriche, così preparate, su una graticola oppure al forno.

Il segreto della perfetta riuscita è uno: impedite che si dissecchino. Perderebbero il 90 per cento del loro gusto.

400. Ostriche alla Restif de la Bretonne. — Sgusciate delle grosse ostriche, mettete da parte le valve, fate bollire le ostriche.

Mettete in tegame un po' di burro e della farina, arrosolate, aggiungete erbe aromatiche cotte, un trito di cipolla, funghi, fettine di tartufi. Quando il tutto è bene arrosolato mettetevi le ostriche. Acidulate con succo di limone. Pepate col Caienna. Aggiungete un trito di prezzemolo e infine legate con due tuorli d'uovo. Con questa farcia riempite le valve, mascherate la superficie con pane grattugiato. Si servono fredde o calde a piacere.

PAGARO (pagrus vulgaris)

(Gen.: **pägao buffo, p. adrentexon, teston;** Nap.: **Manfrone;** Adr.: **sparo d' Istria**).

E' un pesce frequente dei nostri mari, che somiglia alle orate. Le sue carni sono come quelle dell'orata molto gustose ma un pochino meno delicate.

Il suo fegato è molto pregiato. Si può prepararlo come quello della bottatrice e della razza. Vengon fuori degli antipasti deliziosissimi.

Nell'inverno fatelo lesso, affogatelo nel vino, se è piccolo preparatelo **« alla matelotte »** (V. ricetta delle triglie), se è grosso arrostitelo.

Ad ogni modo vi serviranno tutte le ricette che abbiamo esposto alla voce « orata ».

PAGELLO (pagrus pagrus, mormyrus, acarne, bozaico).

Vi sono parecchie varietà di pagello nel Mediterraneo. **Brehm** scrive che la carne di questo pesce non è molto stimata. Gli Italiani sono di parer contrario perchè lo adoperano molto per far del buon brodo e della buona zuppa di pesce.

PALAMIDA SARDA (pelamys sarda)

(Voci dialettali: **palamita, palamito, palamitu**).

E' abbastanza frequente nei nostri mari. Misura da 30 a 80 centimetri. Ha le carni molto ricercate perchè tenere e gustose specialmente in aprile, maggio, agosto e settembre.

Si può preparare nell'identico modo del tonno e può quindi offrire molte pietanze di alto valore nutritivo e gustosissime.

PALOMBO (mustelus asterias)

Sotto questo nome generico si fanno passare sul mercato parecchi squali (pescicani). Si comprende bene che esistono parecchie varietà che hanno carni di sapore differente.

Citiamo il **pesce volpe** (alopecias vulpes) che i liguri chiamano **pescio rotto,** i romani: **volpe di mare;** i napoletani: **pesce pavone,** gli adriatici: **pesce bandiera** e i siciliani: **pisci bannera.**

Citiamo lo **squalo verdesca** (carcarias glaucus) che i liguri chiamano: **verdon;** i napoletani e i tarantini: **canesca;** gli adriatici: **can turchin;** i siciliani: **cialandruni.** Ha la carne poco pregiata. In Sicilia vien mangiato dalla povera gente.

Citiamo lo **spinarolo imperiale** (squalus acantias) che i genovesi chiamano: **agaggion rosso;** i romani: **palombo pinticchiolo;** i napoletani: **pesce ferraro;** gli adriatici: **asià** e i siciliani: **caddutu.** Molto espressiva quest'ultima denominazione. Caddutu significa incallito, da callo. La carne è dura e poco saporita.

Citiamo il **gattuccio** (scyllium stellare) che i liguri chiamano: **gatto bardo;** i romani: **gatta schiava, gatta d'aspreo;** i siciliani: **gattu pardu.**

Occorre però ricordare che c'è una varietà nel Mediterraneo, una varietà chiamata dai naturalisti **peptancus cinereus** (in italiano eptaneo angelo) che ha carni molto saporite, diremo quasi più saporite di quelle dello smeriglio.

Ce n'è un'altra varietà che i siciliani chiamano **vaccaredda** (pristinus melanostomus).

Il vero palombo ha carni sostenute e discretamente grate. La cucina può farlo diventare un piatto gustoso perchè la carne di questo pesce, come quello dello smeriglio, del pesce spada, del tonno si presta in tutti i modi.

Quasi tutte le ricette che esporremo per il tonno e per lo smeriglio si possono adattare al tonno.

Preferite salse piccanti. Ma di queste ne parliamo più avanti.

401. Cotolettine di palombo N. 1. — Mettete delle fette di palombo, tagliate a cotolette nell'uovo sbattuto, salato e pepato, dove avete messo il succo di mezzo limone. Lasciatele marinare per qualche ora. Impanate e friggete.

Potete servire così ma non ve lo consigliamo. Il palombo ha un sapore aspro che dovete correggere, una certa insipidezza delle carni che dovete vincere.

Preparate una salsa piccante. Noi vi consigliamo la salsa di limone alla triestina, la salsa inglese (eccellente!), la salsa marinara; la salsa di alici, la salsa di alici e capperi, la salsa di capperi e olive. Ma anche, alla disperata, la salsa di pomodoro, ben pepata, vi può essere molto utile. Così apparecchiate le vostre cotolettine di palombo saranno un piatto gustoso e nutritivo che v'è costato poche lire.

402. Costolettine di palombo N. 2. — Questa ricetta si differenzia dalla precedente perchè vien fatta con pasta di palombo.

Tritate una trancia di palombo; pestate nel mortaio assieme a dei pinoli (50 gr. ogni 250 gr. di pesce) che avete tenuti per un po' di tempo in acqua tiepida; aggiungete un po' di prezzemolo, un saporino di moscato. Impastate con tuorli

d'uova. Quando avete ottenuta una pasta ben sostenuta, fatene delle costolettine. Passate nell'uovo sbattuto; impanate e friggete.

Versatevi sopra una buona salsa di pomodoro calda ben pepata (ma non troppo!). Servite.

Nessuno riconoscerà nella vostra pietanza il plebeo palombo.

403. Palombo in fricandeaux. — Tagliate del palombo in fette di 7-8 centimetri, lardellate con lardo bianco, e una fettina di pancetta. Infarinate e mettete a friggere in una casseruola dove avete fatto fondere del lardo e un po' di sugna. Mettete la parte lardellata a contatto del fondo. Quando sono ben colorite ritirate. Fate ora un soffritto con un trito di erbe aromatiche, cipolla e aglio. Arrosolate, bagnate con un po' di salsa al pomodoro. Mettetevi ora le fette di palombo in maniera che la parte lardellata rimanga in alto. Rimettete a fuoco moderato per circa un'ora, tempo sufficiente alla cottura.

404. Palombo al pomodoro. — Tagliate a fette il palombo dello spessore di una cotoletta di vitello. Infarinatele; friggetele in olio bollente; quando diventano dorate disponetele su un vassoio.

Nell'olio che avete adoperato per friggere mettete una grossa noce di burro e fate arrosolare un trito di cipolla. Bagnate con salsa di pomodoro diluita in acqua. Pepate e salate. Aggiungete un po' di acqua nella quale avete sciolto un cucchiaio di farina. Fuoco forte. Quando prende bollore rimettetevi le fette di palombo già fritte. Fate restringere la salsa a vaso scoperto e a fuoco moderato. Date in ultimo una spolverata con del prezzemolo trito e servite.

405. Palombo alla Lucifero. — Trasformiamo una grossa trancia di palombo in un piatto squisito.

Cuocete la trancia in acqua e aceto, fette di limone, una arancia divisa in quattro pezzi. Aromatizzate con capi di garofano, cannella, due foglie di alloro, pepe in grani. Salate e pepate. Appena cotto spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Dividetelo poscia in fette, mettete in un piatto fondo e

largo, copritelo con del rhum (potete sostituire il rhum, col marsala o con un buon vino bianco siciliano marsalato). Fatelo marinare qualche ora.

Al momento di servire apparecchiate una salsa agro dolce, oppure la salsa tonnata con capperi. Scegliete ciò che vi pare nel capitolo delle salse purchè sia molto piccante. Volete adoperare la salsa che consiglia Jarro per questa pietanza? Eccovi la ricetta: trita un po' di menta e prezzemolo in foglie: pesta una certa quantità di midolla di pane diluita in ottimo aceto e strizzata; pesta vari tuorli d'uova sode, quindi cedro candito e triturato, poco sale e poco pepe; e ripesta il tutto; passa per staccio tutto il composto, e raccogliendolo, aspergilo con poca polvere di cannella e zucchero in proporzione con la qualità e quantità dell'aceto: sempre relativamente, poco. Lo zucchero deve essere sciolto nell'aceto e ridotta la salsa a giusta densità, vi si porran sopra le fette di palombo asciutte dal rhum.

406. Palombo con i piselli alla romana. — Dose per 6 persone: 1 kg. di palombo e 1 kg. di piselli freschi.

Mettete ad arrosolare in olio fino una cipolla tritata. Indorata che sia aggiungetevi i piselli, una o due cucchiaiate di salsa di pomidoro e tant'acqua sufficiente a coprire i piselli. Salate. Pepate.

Spolpate e spellate una grossa trancia di palombo. Tagliate a fatte di un cm. e mezzo di spessore. Lavatele bene. Asciugatele benissimo. Quando i piselli sono cotti mettetevi dentro le fette di palombo. Fuoco dolce. Pochi minuti di cottura. Evitate di aggiungere acqua. Basta quella che durante la cottura trasuda il palombo. Prima di ritirare aggiungete ancora un pizzico di pepe bianco. Rimestate dolcemente. Servite.

407. Palombo al vino bianco. — Fate rosolare in un po' d'olio, quattro cuori di scalogno ben tritato; aggiungetevi uno o due acciughe lavate, pulite, diliscate e tritate; mettete ancora un po' di prezzemolo tritato. Bagnate poi con un buon bicchiere di vino bianco. Fate evaporare lentamente e poi ritornate a bagnare con un po' di brodo (fatto estemporaneamente con i Dadi Liebig (V. pag. 27) o, anche, con un po' d'acqua.

Tagliate a fettine spesse un cm. e mezzo una grossa

trancia di palombo. Lavate bene. Asciugatele con una salvietta. Infarinatele. Fatele arrosolare dolcemente in un tegame dentro un po' d'olio. Quando le fette sono bene indorate versate sopra la salsa che avete preparata. Fate bollicchiare per qualche minuto e servite.

PANNOCCHIA o **CICALA** (squilla mantis)

(Gen.: **siga de màa, sighea, balestrin;** Rom.: **cannocchia, cicala di mare;** Nap.: **sparnocchia** o **pannocchia;** Tar.: **cicala, caravieddа, carrocia;** Sic.: **schifirizu**).

Si pescano abbondantemente nei nostri mari. Nei paesi costieri dell'Adriatico si vende a bassissimo prezzo, pochi centesimi al chilogrammo.

Lo stesso dicasi per la **piccola cicala** o **pannocchietta** (arctus ursus), che viene chiamata dai marinai in vario modo: **sigà, cicala, cicadella, magnosella, macato, masquo.**

Il miglior tempo di mangiare le pannocchie è nei mesi di febbraio, marzo, aprile, perchè le femmine sono piene d'uova e i maschi hanno le carni gustosissime. Allora basta lessarle in acqua aromatizzata e poi condirle con olio e limone.

Negli altri mesi dell'anno si consigliano altre preparazioni.

408. Pannocchie alla scozzese. — Dividete le pannocchie in due: corpo e coda. Sgusciate le code. Fate arrosolare in un po' d'olio due spicchi d'aglio e una foglia di alloro. Aggiungete le code; poi bagnate con brodo di carne, mettete polpa di pomidoro e piselli freschi. Fate cuocere lentamente. Servite con crostini di pane abbrustoliti o fritti al burro.

409. Pannocchie ripiene. — Tagliate con le forbici il guscio lungo la schiena. Riempite le pannocchie con lo stesso composto che vi abbiamo consigliato per le cozze e i datteri (pane grattugiato, prezzemolo trito, olio, sale e pepe). Mettete in graticola o nel forno venti minuti prima di servire. Fuoco moderato. Sorvegliate la cottura. Servite caldo.

PASSERA o **PIANUZZA** (pleuronectes flesus)

(Gen.: **passua;** Nap.: **passariella;** Marche: **passera;** Ven.: **passara, latesiol, passarin**).

Si trova nell'Adriatico e nel mare Ligure in preferenza; ma si pesca con frequenza anche nel mare Tirreno. Ha le carni delicate e squisite specialmente nel maggio e nel giugno e dopo i primi freddi. Somiglia nella forma alla sogliola e ciò permette a venditori poco corretti di farla passare come una piccola sogliola (sfoglietta). E' un pesce di mare ma vi sono due varietà: la **passera marmoreggiata** (pleur. flesus) e la varietà **italicus** che frequenta pure le acque dolci.

La cottura di questo pesce deve essere accorta e subordinata al suo spessore.

Evitate la frittura, specialmente con le passerine, perchè i loro filetti sono così sottili che si riducono a un velo di carne attaccata all'osso. Preferite la cottura in umido.

Le passere di mare dovrebbero per la delicatezza e la facile digeribilità delle loro carni essere preferite dai convalescenti e dai gastropatici che hanno pochi mezzi e che non possono acquistare le sogliole, delle quali sono... il surrogato.

In Toscana e nell'Adriatico usa far entrare le passere nella preparazione del cacciucco e del brodetto.

410. Passera in umido. — Collocate le passere in un tegame; cospargetele di olio finissimo, succo di limone, prezzemolo trito. Salate e pepate. Fate cuocere dolcemente per pochi minuti.

411. Passera al pomidoro. — Mettete in un tegame dell'olio finissimo, un trito fino di cipolla, carote, sedano. Fate rosolare. Collocatevi le passere, che avete naturalmente ben preparate. Aggiungete salse di pomidoro freschi già cotta e nell'inverno servitevi della salsa di pomidoro Cirio. Fate cuocere per pochi minuti. Salate, pepate e servite.

412. Passera in salsa piccante. — Fate sciogliere in un po' di burro, già indorato, un po' di purea di acciughe (che si vende

in tubetti) oppure, secondo la quantità del pesce che avete da preparare, delle acciughe lavate e diliscate. Aggiungetevi dei capperini sotto aceto ben tritati.

In quest'intingolo fate cuocere le passere sempre per pochi minuti e, al momento di servire, acidulate con succo di limone.

PESCATRICE o **DIAVOLO DI MARE** (Iophius piscatorius)

(Gen.: **budago, budego, ruscio;** Rom.: **pesce martino;** Gaeta: **rattale;** Adr.: **boldro** o **pesce rospo;** Agrigento: **aima;** Nap.: **lofio martino**).

Nonostante il suo orrido aspetto ha le carni molto squisite. Serve mirabilmente per fare il brodo e la zuppa di pesce. Ma si può preparare anche a cotolette, grigliate ed al forno. Quasi tutte le preparazioni che abbiamo esposto alla voce « palombo » si possono adottare per questo pesce, che ha una fama inferiore alla bontà della sua carne.

Noi abbiamo creato un tipo di zuppa che abbiamo voluto dedicare al giornale « Secolo-Sera » (V. pag. 69).

PESCE PERSICO (perca fluviatilis)

(Lomb.: **pess-persigh** e — se è piccolo — **bandirolo;** Napoli: **perchia**).

E' un pesce lombardo che vive nelle acque limpide. Si trova di rado nel Veneto. Può raggiungere anche, sebbene raramente, i 2 kg. di peso e i 40-50 cm. di lunghezza. E' abbastanza prolifico. E' vorace. Le sue carni sono ricercate, perchè molto gustose.

Alla stessa specie (acantotteri) appartiene il **persico-trota** (il **pess-persic-trota** dei lombardi), che fu importato dagli Stati Uniti e che si è perfettamente acclimatato nei nostri laghi (Maggiore, Varese, Pusiano, Monate etc.). Questo pesce che in America raggiunge i 12 kg. da noi arriva, molto raramente, a quattro chilogrammi. Le sue carni sono molto ricercate per la loro bontà.

Un'altra varietà è il **persico sole** (pomatis aureus) anch'esso importato dall'America e che si è bene acclimatato nei nostri

laghi. E' molto prolifico. Ha carni discrete. Ha una forma arrotondata e compressa ai lati che lo fanno differenziare dal p. persico e dal persico-trota.

Finalmente dobbiamo ricordare la **sandra** (lucio perca sandra), ospite dell'Isonzo che ha anche le carni molto buone. E' stato immesso da pochi anni nei laghi di Pusiano e di Varese dove s'è perfettamente acclimatato.

Queste quattro varietà di pesce persico si prestano benissimo alla sfilettatura.

Qualche parola sui **filetti di pesce persico.**

Nell'ultimo grande convegno politico di Stresa, questi filetti ebbero risonanza internazionale perchè furono dati come cibo prelibatissimo al nostro amico Pierre Laval ed ai signori diplomatici inglesi.

Effettivamente sono squisiti ma non in maniera superlativa ed inimitabile. Anche i filetti di tinche, di carpe e di trote sono deliziosi. Il vantaggio che offrono i filetti di pesce persico è che, come quelli delle sogliole, si possono facilmente arrotolare.

Costano moltissimo. Qui a Milano dalle 22 alle 25 lire al chilo! Troppo. Ma volete spendere molto di meno? Comprate il pesce persico e preparate voi stessi i filetti. E poichè questo pesce costa non più di 8 o 10 lire, così voi risparmierete la metà. Come si preparano i filetti?

Occorre un coltellino da cucina a punta taglientissimo.

Lavate, sbucciate, pulite il pesce: decapitatelo.

Dividetelo in due metà uguali, mettendo il coltellino a piatto e a ridosso della spina dorsale. Questo è facile. Ora mettete una metà del pesce sul tavolo: appoggiate la mano per impedire che si sposti. Situate la lama del coltello a piatto fra la pelle e la carne. Tagliate avendo cura che il taglio della lama sia rivolto verso il tavolo; come del resto si fa quando si vuole spellare un animale. Avrete così il vostro bravo filetto. Resta ora l'altra metà: levate la lisca e agite come prima. Con un po' di abitudine vi riuscirà di sfilettare il pesce persico e risparmiare una bella moneta di dieci lire.

Un ultimo consiglio. Non buttate via i resti del pesce persico che vi sono rimasti dopo la sfilettatura. Ne potrete fare un brodo che preparato come vi abbiamo insegnato, vi servirà bene per una zuppa (V. pag. 66).

413. Filetti di pesce persico con le olive. — Snocciolate le olive e lasciatele un po' immerse in acqua bollente. Avvolgete poi sopra ogni oliva un filetto. Infilzate con uno stecchino per conservare la forma. Infarinate e friggete in olio bollente. Sgocciolate e servite. Volete aggiungere una salsa? Vi consigliamo la salsa maltese, la salsa costa ligure e la salsa olandese.

414. Filetti di pesce persico ripieni N. 1. — Pestate nel mortaio un buon pugno di pinoli con mollica di pane imbevuta nel latte e poi strizzata e con parmigiano grattugiato: salate, aromatizzate con buccia di limone e con odorino di noce moscata. Incorporate questo composto in una salsa balsamella densa.

Ora mettete il composto fra un filetto e l'altro in modo che combacino perfettamente; bagnate nell'uovo battuto, impanate e friggete. Questa preparazione richiede manipolazioni delicate. Più semplice è la seguente.

415. Filetti di pesce persico ripieni N. 2. — La differenza consiste in questo: che i filetti vanno preparati separatamente e non a due a due come nella precedente. Preparate il composto come nella precedente ricetta. Quando è pronto, invece di unirvi la balsamella, legatelo con un uovo in modo da farne una pasta omogenea. Disponete i filetti sul tavolo bene spianati. Mettete sovra ognuno un po' dell'impasto, infarinateli. Dorateli al burro bollente. Infilzateli a due e a tre con uno stecchino. Passate ad uovo sbattuto e in pane grattugiato. Friggete a fuoco vivo in olio nel quale avrete messo un mazzetto di erbe un porro ed uno spicchio d'aglio. Servite caldo.

416. Cotolette di pesce persico. — Scegliete pesci di proporzione non tanto grande. Togliete le teste, la pelle e le spine. Tagliate i filetti a pezzi piuttosto piccoli, teneteli un'ora immersi nell'acqua. Fateli poi sgocciolare, infarinateli, passateli in uovo sbattuto con sale e al pane grattugiato.

Fate ben dorare in padella con burro. Servite con fette di limone o con insalata verde.

417. Pesce persico alla fiamminga. — Lavate e pulite il pesce come di regola e collocatelo in una pirofila molto unta

di burro sul fondo della quale avrete messo un suolo di prezzemolo e di scalogni tritati finemente. Aromatizzate con timo, chiodi di garofano e una foglia di lauro. Bagnate con un po' d'acqua e mettete a forno a fuoco moderato. Abbiate cura di rivoltare, mantenete nel forno per tre quarti d'ora. Al momento di servire mettete i pesci su un piatto caldo. Versatevi la salsa nella quale li avete fatti cuocere: spruzzate con succo di limone e servite.

418. Pesce persico nel « Court Bouillon ». — Identica preparazione come per la tinca, il luccio, la trota ecc. (Vedi nei paragrafi relativi).

419. Pesce persico con prezzemolo. — Preparate il pesce come di regola. Infarinate e mettete a rosolare nel burro. Bagnate con un po' di vino bianco e un po' di brodo preparato con Estratto di Carne Liebig (pag. 27) o di pesce, se ne avete. Date una buona manciata di prezzemolo. Pepate. Salate. Cuocete a vaso coperto a fuoco lentissimo per una mezz'oretta.

420. Pesce persico gratinato. — Pulite il pesce come di regola.

Spalmate una pirofila con burro. Date una spolveratura di sale. Mettete a fuoco. Collocatevi il pesce. Bagnate con un bicchiere di vino bianco marsalato (meglio con marsala). Date un bollore e poi infornate. Ungetelo di frequente con olio e quando è quasi cotto coprite il fondo di un'altra pirofila con erbe varie; mettetevi su il pesce; spolverate con un trito di prezzemolo.

Versate sopra il fondo di cottura del persico. Spolverate ancora con pan grattato e infornatelo ancora per qualche minuto.

421. Pesce persico alla francese. — Dopo ben pulito, levate delicatamente i filetti al pesce persico. Se il pesce è grosso, tagliate in più parti questi filetti. Mettete a marinare con olio, prezzemolo, limone, cipolle tritate e un po' d'aglio. Preparate ora una pastetta per frittura e al momento di friggere scolate i filetti dal loro bagno, avvolgeteli nella pastetta e friggeteli in olio bollente per servirli con spicchi di limone.

422. Pesce persico alla livornese. — Preparate il pesce persico, se grosso, togliendogli i filetti. Se piccolo, intero. Preparate un soffritto di cipolle con burro ed olio. Quando saranno dorate mettete la quantità necessaria di pomidori pelati privi di semi e tagliati a pezzetti; aggiungete prezzemolo triturato e un po' d'erbe aromatiche.

Quando la salsa è cotta aggiungete il pesce e fatelo cuocere lentamente.

PESCE PRETE (uranoscopus scaber)

(Gen.: **pescio preve, p. prete, mesoro;** Sard.: **cucco;** Nap.: **bocca in cielo, p. lucerna;** Sic.: **cocciu;** Adr.: **bocca in cao, chiachia, toti;** March.: **boccaincava**).

Pesce brutto: carni gustose, che vennero lodate dal vecchio Ippocrate. Col fiele di questo pesce Tobia (ve la ricordate la Storia Sacra?) riacquistò la vista.

La sua carne è ancora più pregiata nel gennaio, maggio e agosto.

A Trieste si preferisce, ed a ragione, farlo a brodetto (zuppa), che riesce gustosissima. Per prepararlo seguite quanto esporremo per la rana pescatrice e per il pesce Sanpietro.

Potete anche prepararlo:

a) a court-bouillon;

b) alla fiamminga, ricetta buona per i pesci di grosso taglio.

PESCE SANPIETRO (zeus faber)

Parecchi sono i popoli, anche non mediterranei, che chiamano così questo pesce curioso, ma squisitissimo.

Dice una pia tradizione che San Pietro, avendo bisogno di pagare una tassa (che ci sono sempre state, vi saranno, ed aumenteranno sempre) tuffò la mano nel mare, prese questo pesce, dalla bocca del quale estrasse una moneta d'oro.

Le due macchie nere e rotonde che il pesce ha sui fianchi

sarebbero l'impronta lasciata dal dito del capo degli Apostoli.

Nonostante la rinomanza che hanno le sue carni specialmente in Inghilterra, dove l'ha fatto conoscere il celebre attore tragico Kean, in Italia è poco conosciuto. Eppure le sue carni sono più tenere e squisite del rombo che è tutto dire.

Magnifica la zuppa della quale vi daremo la ricetta, ma può anche utilizzarsi alla graticola, al forno, in umido. Anche questo è un pesce che può offrirvi contemporaneamente due o tre pietanze, specialmente quando è di un paio di chili. Costa così poco che vale davvero la pena di regalarsi un pranzetto squisito e il brodo per l'indomani, perchè i filetti si possono preparare in molti modi, mentre che con la testa, la carcassa e la coda si può fare un brodo eccellente.

Per evitare ripetizioni vi consigliamo di adottare per i filetti di questo pesce le ricette riguardanti il pesce persico (414, 415, 416, 422) e la sogliola (524, 525, 529, 536 (eccellente), 541, 547).

Le buone massaie devono persuadersi che i filetti di pesce Sanpietro, ben preparati, possono figurare, decorosamente, nelle mense dei miliardari. **E costano la quarta parte dei filetti delle sogliole!**

423. Zuppa di pesce Sanpietro. — Vi sono due modi di preparare la zuppa: la prima (**a**) è semplice; la seconda (**b**) è un po' più complicata. Ma tutte e due molto economiche e gustosissime.

a) Per sei persone basta un pesce di un chilogrammo. Dopo averlo pulito e risciacquato bene mettetelo in un litro e mezzo di acqua **fredda** salata e aomatizzata (prezzemolo, basilico, timo, cerfoglio); aggiungete sedano e carote ben tritati. Fuoco vivace. Quando il pesce è cotto (in media bastano 15 minuti di bollore) levatelo, sfilettatelo e spolpatelo. Passate a setaccio il brodo di cottura. Fatelo restringere a fuoco. Versatevi due o tre cucchiaiate di salsa di pomodoro (d'inverno servitevi della crema Cirio). Aggiungete i filetti tagliati a piccoli pezzi e la polpa. Mettete una grossa noce di burro. Quando ricomincia a bollire diminuite il fuoco e cominciate a **spogliare** la vostra zuppa della schiuma e delle impurità che vengono a galla. Poscia

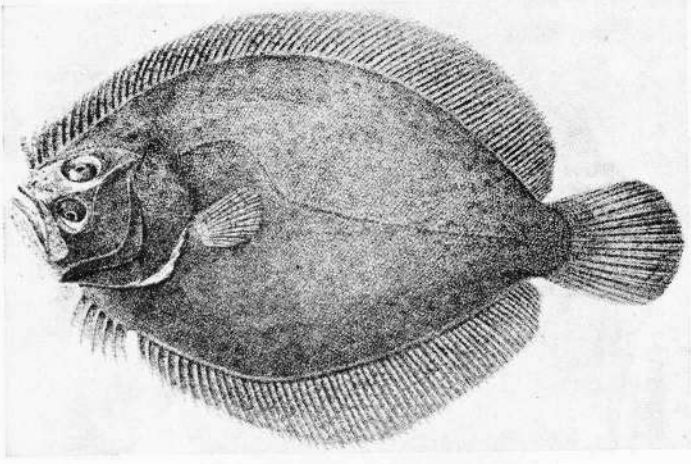


fig. 41 — ROMBO

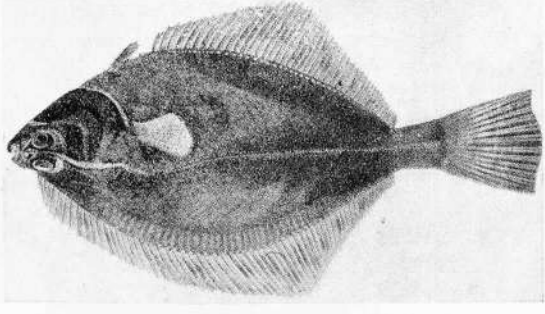


fig. 42 — PASSERA

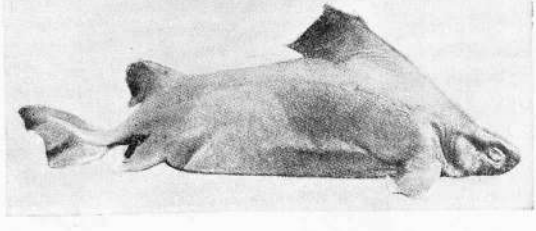


fig. 43 — PESCE PORCO

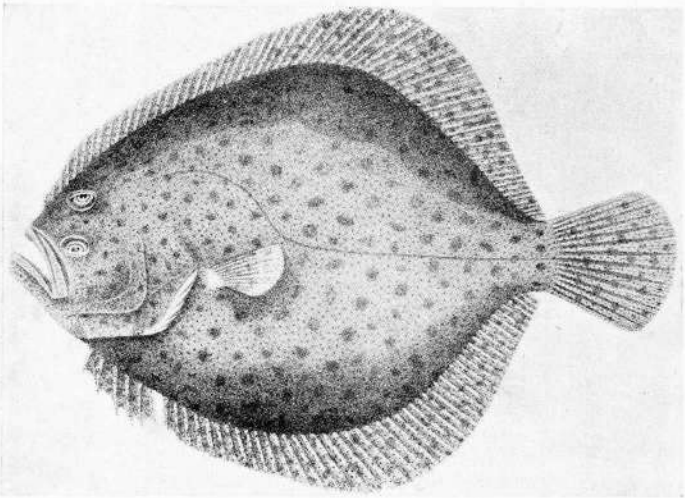


fig. 44 — **TURBOT o ROMBO GIGANTE**

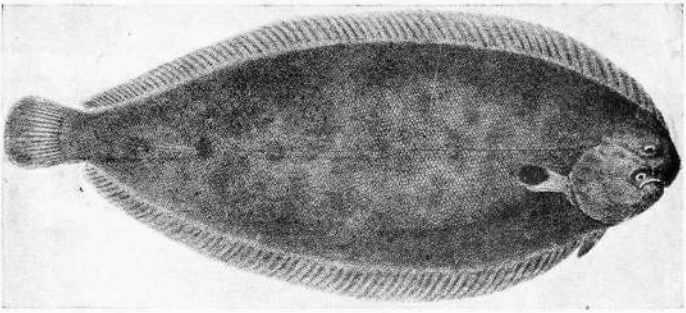


fig. 46 — **SOGLIOLA**

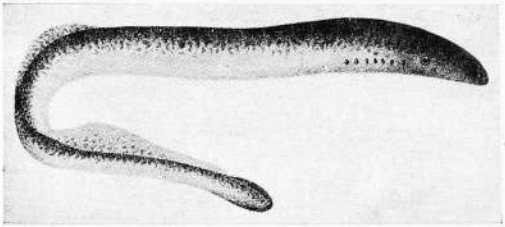


fig. 46
LAMPREDA

metteteci 300 grammi di pastina Buitoni e dopo pochi minuti potete servire.

b) Sfilettate a crudo il pesce Sanpietro o, meglio, fatevelo sfilettare dal venditore. In questo caso fatevi consegnare i cascami (testa, coda, carcassa) e, sopratutto, il fegato, che è molto saporito.

Con i cascami fate un brodo come vi abbiamo insegnato (V. Cap. IV). Passate a setaccio. Aggiungete in questo brodo una salsa arrossata semplice (burro e farina - V. pag. 31).

Ora mettete in un tegamino un po' di burro e fatevi arrosolare i filetti che avete, in precedenza, spellati e tagliati a pezzettini. Bagnate con mezzo bicchiere di vino marsalato. Salate e pepate. Coprite il tegamino e fate stufare per qualche minuto. Quando sono cotti manteneteli in caldo.

Avete pronto tutto per la vostra zuppa. Quando dovete servirla frullate due tuorli d'uova in una zuppiera. Prezzemolate. Acidulate col sugo di mezzo limone. Versatevi dentro poco a poco il brodo **bollente.** Aggiungete i filetti. Rimestate. Versate nei piatti nei quali avete messo crostini di pane fritti al burro o abbrustoliti al forno. Servite.

424. Filetti di pesce Sanpietro al burro. — Eccovi una preparazione semplice e gustosissima. Fate sciogliere in un tegame del burro. Quando è spumante cuocetevi i filetti. Ultimate la cottura col sale, pepe e succo di limone. Disponete i filetti in un piatto, versate sopra il fondo di cottura e servite.

425. Filetti di pesce Sanpietro fritti. — Anche questa è una preparazione semplice e gustosa. Asciugate bene i filetti, infarinateli, inzuppateli nell'uovo sbattuto e friggeteli.

Se volete fare una migliore figura dopo averli inzuppati nell'uovo sbattuto, impanateli e friggete. Accompagnateli con una salsa piccante.

PESCE SPADA (xiphias gladius)

(Gen.: **pescio spa;** Marche: **pesce spada;** Sic.: **pisci spata**).

E' un grosso pesce che s'incontra in tutti i mari d' Italia, ma, a preferenza, nelle coste calabro-sicule.

Vive a grandi profondità. Compare alla superficie in aprile, maggio, giugno. Le sue carni sono eccellenti, meravigliose, specialmente negli individui giovani.

Alcune parti del corpo hanno una delicatezza particolare: la ventresca e la coda. Quando andate al mercato cercate di ottenerle.

Se tutti i pesci fossero come il pesce spada questo volumetto non avrebbe ragione di esistere. Questo pesce — cotto in un po' d'acqua salata, senza aromi, senza aceto, senza nessun lenocinio culinario — condito con un po' d'olio e limone ha un gusto semplicemente superlativo, e un valore nutritivo straordinario. Peccato che costa caro. Per questo somiglia a Figaro... « tutti lo cercano, tutti lo vogliono ».

Il pesce spada si può preparare in tutti i modi che esporremo per il tonno. Diamo qualche altra ricetta.

426. Pesce spada alla marinara. — Fate dorare nell'olio leggermente senza infarinarle alcune fette di pesce spada. Terminate di cuocerle in un soffritto di cipolle e di prezzemolo tritati finemente, uno spicchio d'aglio schiacciato e pomodoro pelato a pezzi.

427. Pesce spada alla messinese. — A una cipolla tagliuzzata e cotta in pochissima acqua aggiungerete dell'olio quanto basti, appena l'acqua sarà evaporata e continuerete a muovere col cucchiaio di legno sino a quando sarà ben dorata. Aggiungetevi capperi, cetriolini sotto aceto, ulive salate e disossate, sedano tritato e funghi lasciando rosolare tutto. Dopo cinque minuti circa aggiungerete salsa di pomidoro con un po' di sale e zucchero e farete cuocere sino a che la salsa sia tanto ristretta da fare apparire l'olio. Aggiungete allora il pesce spada tagliato a fette e lasciate cuocere per cinque minuti inumidendo con un po' d'acqua. Potrete servirvi di una parte del sugo per condire gli spaghetti che troverete ottimi.

428. Pesce spada al gratin. — Disponete il pesce spada a fette grosse in una teglia con olio e pochissima cipolla già dorata. Salate. Cospargete di capperini sotto aceto, cetriolini a fettine e funghi sott'olio. Spolverizzate di pane grattato abbrustolito prima con burro e mettete al forno per 10 minuti.

429. Costolette di pesce spada. — Tagliate il pesce spada a fette non troppo alte. Passatele a farina poi nell'uovo sbattuto salato, e nel pane grattato e friggetele dorate in olio bollente.

Servite con spicchi di limone o con insalata verde. Si può friggere anche passandolo semplicemente in farina con un po' di sale.

430. Polpette di pesce spada. — Tritate minutamente la polpa del pesce spada. Unitevi pane grattugiato, parmigiano, prezzemolo trito, un odore di cipolla ed uova quante ne occorrono per formare un composto sodo. Fatene tante polpette che friggerete in olio bollente. Potete servirle con un'insalata verde o con fagiolini conditi di olio e aceto, oppure con la salsa che serve per il pesce spada **alla messinese** (V. ric. 427).

431. Pesce spada al piatto. — In un piatto di porcellana fina, coperto da un altro piatto di uguale misura cuocete le fette sottilmente tagliate del pesce spada ponendo il piatto sopra una pentola dove ci sia acqua in ebollizione, condito semplicemente con pochissimo olio e prezzemolo trito.

POLIPO (octopus vulgaris)

(Gen.: **purpo;** Nap.: **purpo verace, purpo de scuoglio;** Adr.: **polpo todéro;** Sic.: **purpu**).

E' un mollusco molto comune nel Mediterraneo, dove può raggiungere notevoli dimensioni. E' poco apprezzato dalle persone agiate che lo ritengono un alimento popolare (se costasse 25 lire al kg. si affretterebbero ad acquistarlo e a riconoscerne il valore gustativo!).

In effetti il polipo ben cucinato dà pietanze straordinariamente saporite. E non è vero che grossi polipi (superiori ai 500 e più grammi) siano duri e coriacei. A Palermo s'incontrano sovente venditori ambulanti che portano cotti in una grossa pentola di creta polipi **grossissimi** e **tenerissimi,** che i popolani buongustai acquistano a fette e mangiano, allegramente, coram populo.

Modo di lessare il polipo. — Il segreto principale per rendere morbidissimi il corpo e i tentacoli di un grosso polipo sta nella preparazione e nella cottura. La preparazione consiste nella « bastonatura » che praticherete sbattendo, vigorosamente, il grosso polipo su una tavola di marmo. Con questa flagellazione le carni diventano morbide, precisamente come fanno le buone massaie con le bistecche di manzo prima di metterle al fuoco.

Il polipo deve essere ben svuotato e spellato, ciò che si ottiene facilmente con un piccolo coltello di cucina a punta col quale leverete gli occhi, la vescichetta, gl'interiori e la pelle.

Un altro segreto. Prima d'immergere il polipo nell'acqua bollente bisogna scottarlo tre volte. Prendetelo per un tentacolo e immergetelo un attimo; ripetete l'operazione ancora due volte e poi tuffatelo. L'acqua deve essere **bollente.** In questo modo il polipo acquista una bella tinta rosea. Nell'acqua bollente metterete erbe aromatiche, aceto e un po' di sale.

Il polipo va lessato intero, mai a pezzi.

Un altro segreto! (quanti segreti vi sono per cuocere un grosso polipo?). Quando il polipo è cotto lasciatelo freddare nella sua acqua fino al momento di servire. Sapete qual'è il modo migliore di condire un polipo lessato? Olio e limone nel quale avete messo un po' di prezzemolo trito. Ma se volete fare le cose con più lusso adoperate una delle tre salse verdi (V. ricette 77, 78, 79).

432. Polipo alla Luciana. — Se il pubblico conoscesse la bontà, la semplicità, il gusto raffinato di questa preparazione mangerebbe il **polipo alla Luciana** almeno una volta la settimana.

Prendete un grosso polipo di mezzo chilogrammo e più e non abbiate timore. Lo troverete tenerissimo alla fine della cottura. Preparatelo come vi abbiamo insegnato in principio di questo paragrafo. Mettetelo in una pentola di terracotta (obbligatorio!). Versate mezzo bicchiere e più di olio (se il polipo pesa di più di 500 grammi). Salate. Pepate. Aggiungete due o tre pomidori spellati, sventrati e tagliati a fette e un trito di prezzemolo.

Coprite la pentola con due fogli di carta **paglia.** Legate

con spago ben stretto che farete passare attraverso i manici. Mettete sopra un coperchio. Ora fate cuocere a fuoco dolcissimo sulla brace. Il segreto sta nella dosatura della brace, che deve essere ridotta al minimo. Tenete al fuoco per due ore. Dopo ritirate la pentola dal fuoco e lasciatela raffreddare finchè non sarà tempo di servire.

Quando leverete la carta un profumo straordinario si sprigionerà dall'intingolo, che porterete nella stessa pentola a tavola. Si serva ognuno a suo talento e abbia la sua parte di polipo e di brodo e una fettina di limone che servirete a parte.

433. Polipo in un umido. — Preparate il polipo come abbiamo esposto, cioè bastonato, svuotato, spellato, scottato tre volte.

Tagliate, lavate. Mettete in una casseruola con olio, un trito di sedano e di funghi freschi o secchi e rinvenuti, a regola d'arte, fate cuocere lentamente. Salate e pepate. Bagnate con acqua finchè la cottura non sarà completa.

434. Polipo col pomodoro. — Per ottenere una pietanza gustosa bisogna scegliere piccoli polipi (moscardini). Il segreto della riuscita è nella cottura a fuoco vivace dei moscardini in salsa di pomidoro, già condita e allungata con tanta acqua che basta a coprirli. Quando i polipetti sono cotti (8-10 minuti) levateli; fate restringere la salsa a tegame scoperto. Appena riappare l'olio rimettete i polipetti. Prezzemolate abbondantemente. Pepate e servite.

Altri modi di utilizzare il polipo. — Il polipo si adopera in quasi tutte le zuppe mediterranee di pesce. Si può friggere? No, recisamente no. Non è il polipo (l'octopus vulgaris) che deve friggersi ma il polipetto, **che è un altro mollusco,** come vedremo più sotto. Friggere il polipo è un errore perchè la frittura è un mezzo rapido di cottura mentre il polipo, per la natura della sua carne, vuole una cottura lentissima.

POLIPETTO o **MOSCARDINO** (eledone moscata, e aldovrandi)

(Nap.: **moscariello;** Gen.: **moscardino; Sic.: purpiceddu, purpu muscareddu;** Sard.: **purpu muscau**).

Il polipetto non si deve confondere col polipo. Appartiene

alla stessa famiglia ma è di un genere diverso. Il polipo è un « **octopus** »; il polipetto è un « **cledone** ».

Il pubblico può facilmente differenziarlo, perchè i polipi hanno una doppia fila di ventose sulle braccia o tentacoli, **mentre il polipetto ne ha una sola** (Cfr. le figure 43 e 45).

In Italia la pesca dei polipetti o moscardini si fa su larga scala. Ha le carni più tenere del polipo e viene consumato dai meno ricchi. I quali se sapessero... che pietanze possono regalarsi li acquisterebbero molto volontieri.

435. Polipetti lessi. — I polipetti (o moscardini) lessi sono un cibo di facilissima digestione. Ad Agrigento usa, da tempo immemorabile, preparare questa pietanza ad ammalati con turbe intestinali (anormali fermentazioni, diarree estive). Nessuno finora ha dimostrato fallace questa terapia empirica. Se qualcuno dei nostri lettori vuol provare, ci sarà grato del consiglio.

I moscardini devono essere piccoli. Se sono grossi bastonateli come vi abbiamo consigliato per il polipo. In questo caso seguite rigorosamente le nostre istruzioni dettate per il polipo.

Adoperate sempre acqua bollente e acidulata con aceto. Mangiateli freddi (a nostro parere sono migliori) e conditi con olio finissimo, limone e prezzemolo.

436. Polipetti fritti. — Friggete in olio finissimo soltanto i piccoli polipi. Seguite le nostre istruzioni dettate per i calamaretti (V. ric. 284).

437. Polipetti alla Loano. — Pulite i polipetti. Prima scottateli ad uno ad uno nell'acqua bollente (ammenochè non siano molto piccoli). Poscia metteteli a cuocere in acqua salata per pochi minuti. Aggiungete delle patate sbucciate e tagliate a fette (due chili di patate per ogni chilo di polipetti). Fate cuocere fino a completa cottura. Fate un pesto con prezzemolo, uno spicchio d'aglio. Mettete dentro il pesto e una grossa noce di burro o mezzo bicchiere d'olio finissimo. Rimestate e servite. E' semplice a farsi ed è gustosissima questa ricetta.

Provatela.

438. Polipetti con piselli. — Pulite i polipetti come di regola. Fateli rosolare in olio bollente. Salate. Pepate. Bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco. Quando evaporato, bagnate con un po' di salsa di pomodoro diluita. Aggiungete piselli freschi di peso uguale ai polipetti. Prezzemolate con discrezione. Acidulate con qualche goccia di succo di limone.

439. Polipetti con funghi. — Preparate i polipetti. Tagliateli a pezzi. Risciacquateli in parecchie acque.

Sciogliete in un po' di vino rosso o bianco due acciughe, pulite, lavate, diliscate e tritate, mezzo spicchio d'aglio e un po' di prezzemolo trito. Fate cuocere un po' e poi bagnate con una o due cucchiaiate di salsa di pomodoro. Versate poi questa salsa in una casseruola dove avete riscaldato mezzo bicchiere d'olio. Salate e pepate. Dopo un paio di minuti aggiungete i polipetti. Bagnate con mezzo bicchiere d'acqua. Fate cuocere a fuoco lento e a vaso coperto.

Se non avete funghi freschi fate rinvenire dei funghi secchi e poi aggiungeteli nell'intingolo. Fate restringere la salsa che vi risulterà un po' scura ma di un colore molto gradevole e promettente. Versate sopra i piatti nei quali avete preparato delle fettine di pane abbrustolito.

La stessa preparazione può farsi con le seppie e le seppiole.

440. Polipetti alla genovese. — I genovesi chiamano moscardini i piccoli polipi, nome che si va adottando anche in Lombardia e Piemonte.

Fate rosolare un po' di cipolla finemente tritata nell'olio puro d'oliva. Aggiungete poi aglio e rosmarino e (se ne avete) funghi freschi o secchi già rinvenuti e tritati. Dopo che anche questi sono indorati bagnate con un po' di salsa di pomidoro o di conserva e aggiungete i moscardini, che avete, in precedenza, puliti e tagliati a listerelle. Sale. Pepe. Fuoco dolce. Vaso coperto.

Prendete di tanto in tanto il recipiente per il manico e imprimetegli dei movimenti circolari senza aprirlo. Quando i polipetti sono cotti versate nei piatti nei quali avete messo fette di pane o crostini fritti nell'olio e stropicciati, leggermente, con uno spicchio d'aglio.

RAGNO o PESCE RAGNO o TRACINO o TRACHINO

Troppi nomi italiani rispondono al latino **trachinus draco.**

Vi sono alcuni che lo confondono con l'**ombrina** e altri col **branzino,** nuovo esempio di confusione che regna nella nomenclatura dei pesci mediterranei.

I pescatori lo temono come velenoso, perchè le punture di questo pesce producono forti irritazioni epidermiche. La loro carne è squisita e ricercata.

Gl' italiani lo chiamano a secondo la regione **agno** o **ragno, tracena** (gen.), **parasocolo, varagno, ragno de mar** (adr.), **tracino, tragina, trochiu** (sicil.).

Si conoscono altre varietà: **trachino vipera** (**trachinus vipera e horrida**) che si differiscono dal ragno per un maggiore appiattimento della testa e per l'addome più arrotondato.

A Trieste si prepara il brodetto con questo pesce. Ma i nostri lettori potranno prepararlo come il merlano e il nasello; ne trarranno piatti davvero squisiti.

RANOCCHI

La preparazione di questi squisiti ed economici batraci deve figurare in questo libro, benchè non siano pesci nel significato assoluto della parola.

Ma poichè vivono nell'acqua e sono venduti dalle pescherie, parliamone, benchè questo paragrafo sarà saltato, con orrore, dalle popolazioni calabro-sicule. I siciliani non possono assolutamente concepire che si possano mangiare **li giurani** (le rane!). E quando sapranno che questo libro è stato scritto da una siciliana grideranno allo scandalo.

Anche noi avevamo questo pregiudizio. Ma la prima volta che, con molto batticuore, l'abbiamo mangiate a Bologna preparate in guazzetto e fritte, siamo divenuti partigiani di questo anfibio dal prezzo modesto e dalla carne delicata.

Per mangiarle preferite l'autunno.

441. Fritto di ranocchi. — Si fa con le coscie, che si vendono già preparate sul mercato. Adottate il sistema marem-

mano: immergete un attimo le vostre rane nell'acqua bollente e poi mettetele nell'acqua fresca per qualche minuto. Al momento di friggerle, sgocciolatele, asciugatele bene, immergetele in un uovo sbattuto, infarinate e friggete. Ritirate quando hanno acquistato un bel colore dorato. Nessuna salsa: basta il limone.

442. Rane in guazzetto. — Mettete a grillettare delle rane ben pulite in olio bollente dove avete messo un battuto di aglio e prezzemolo.

Dopo un pò' aggiungete tanta acqua quanto basta a coprire le rane. Bollite lentamente dopo aver salato al gusto.

443. Ranocchi in umido. — Soffriggeteli con olio, sale, pepe, prezzemolo e uno spicchio d'aglio. Appena sono rosolati bagnate con succo di pomodoro e fate cuocere a fuoco lento.

444. Ranocchi alla fiorentina. — In Toscana si usa immergere in acqua bollente qualche secondo i ranocchi uccisi di recente e poi tenerli per un quarto d'ora in acqua fredda.

Fate grillettare in una teglia dell'olio fino; gettatevi i ranocchi. Condite con pepe e sale. Rimestate sempre, chè si attaccano facilmente. Appena sono rosolati versatevi uno o due o più tuorli — secondo la quantità dei ranocchi —. Aggiungete un po' di succo di limone, fate rassodare i tuorli come se voleste fare una frittata e servite.

Brodo di rane. — Vedi ricetta 112.

Riso con rane. — Vedi ricetta 85.

445. Rane in salsa. — Pulite e lavate bene le rane, asciugatele, infarinatele, immergetele nell'olio bollente per un momento; passatele in uovo sbattuto, impanatele e friggetele. Quando hanno acquistato un bel colore dorato collocatele in un tegame dove avete già preparato un soffritto con burro, prezzemolo e basilico tritato. Bagnate con un po' d'acqua. Salate. Una presina di pepe. Mantenete a fuoco lento.

446. Ranocchi all'ungherese. — Se un siciliano gusta questo piatto si riconcilia con le rane.

Soffriggete in una teglia con burro un trito di cipolla. Salate e paprikate (la paprika è il pepe caro agli ungheresi). Quando la cipolla è dorata mettete le coscette di rane, già preparate nei modi descritti in questo paragrafo. Fate cuocere a fuoco vivo. Aggiungete una cucchiaiata di farina. Rimestate. Bagnate con vino bianco.

Quando l'intingolo è ristretto aggiungete un decilitro e mezzo di panna. Appena parte il bollore ritirate dal fuoco e completate aggiungendo un po' di succo di limone, del prezzemolo tritato e una noce di burro. Servite caldo.

RAZZA (raia batis, r. macrorincha, r. maculata, r. oxirhincus, r. clavata, r. fullonica)

(Gen.: **razza;** Tar.: **rasce;** Nap.: **raia;** Sic.: **raia, pichira** o **picara**).

Il sapore delle carni non solo cambia con la stagione ma anche con la varietà. In Inghilterra vien mangiata in autunno e nell'inverno, cioè nel tempo nel quale non si riproduce, ed è molto ricercata.

In Italia vi sono varietà gustosissime specialmente nei mari siciliani (raia maculata, asterias: voce dialettale **picara** o **picaredda**). Nelle nostre figure 9, 10, 11, 12 si può avere un'idea approssimativa delle varietà di questo pesce.

Dire che questo pesce ha carne dura ed indigesta non risponde a verità. Bisognerebbe però che gli uffici sanitari delle grandi città d' Italia imponessero ai rivenditori e specialmente alle pescherie di specificare la qualità, aggiungendo sotto il nome: prima o seconda qualità.

Nelle grandi città di mare però si conosce bene la raia e si sa apprezzare perchè con una buona preparazione offre un cibo abbastanza gustoso.

Un pesce che somiglia moltissimo, per la forma, alla razza è il **pesce angelo** o **squadrolino pelle nera** (rhina squatina) che in Liguria viene chiamato **pescio angeo** e nell'Italia meridionale **pesce squadro.** Ha carni dure e poco sapide. E' quindi un pesce per le mense modeste. Si prepara come la razza.

447. Razza al formaggio. — Questa ricetta è di Jarro. Trasforma la plebea razza in un piatto squisito.

Spellate e pulite una razza. Se non avete una pesciaiola adatta tagliatela a grossi pezzi. Cuocete nel latte, con burro, un cucchiaio abbondante di farina, due capi di garofano, uno spicchio d'aglio, una foglia di lauro, del timo. Salate e pepate. Dopo pochi minuti la razza sarà cotta. (Avvertimento: il tempo di cottura varia con le diverse varietà. Le **raie astenias** e **maculata: raia cu 'e buttune** dei napoletani, **picara** dei siciliani e **rasce** dei tarantini cuociono più rapidamente).

Appena cotta, la razza, levatela dal recipiente e fatela sgocciolare su uno staccio.

Prendete una pirofila, fate un suolo di gruiera grattugiato. Disponetevi sopra la razza. Guarnite con cipolline già cotte. Se ne avete mettete, torno torno dei gamberi. Versate ora la salsa di cottura. Spolverate, generosamente, con gruiera grattato. Infornate. Indorate. Servite.

Sfidate i vostri famigliari a dire di che pesce si tratta. Ma non dite — chè l'uomo si pasce d'illusioni — che avete speso poche lire per acquistare la vostra **raia.**

Razza in water souchet. — La stessa preparazione della sogliola (V. ric. 539).

448. Razza col vino bianco. — In un bicchiere di vino bianco mettete un pezzo di burro, un trito di prezzemolo, cipolla, due scalogne, foglie di basilico, pan grattato passato allo staccio e, se ne avete, dei funghi.

Cuocete la razza, convenientemente pulita, in una casseruola dove metterete erbe aromatiche, succo di limone e aceto, chiodi di garofano. Quando cotta spolpatela. Tagliate a piccoli pezzi. Coprite con la miscela già esposta. Mettete al forno a fuoco lento finchè s'è formata una crosta dorata.

La razza si vende anche a trancie. Questo piatto molto gustoso è anche molto economico dato il prezzo basso di questo pesce.

449. Razza lessa al burro nero. — Nettate il pesce. Levate dal fegato la vescicola del fiele. Tagliate a pezzi e collocateli in una pesciaiola assieme al fegato. Coprite con acqua. Ag-

giungete erbe aromatiche, una foglia di lauro, pepe in grani. Versate mezzo bicchiere d'aceto. Fuoco piuttosto forte. Quando bolle ritirate dal fuoco sull'angolo del fornello. Finite di cuocere il pesce ed evitate un altro bollore.

Estraete i pezzi della razza; raschiate col coltello la pelle dorsale e ventrale, che si staccheranno facilmente. Collocateli in un piatto. Ritagliate il fegato e disponetene le fette torno, torno.

Apparecchiate con il burro nero. Friggete 100 grammi di burro finchè acquisti un color rosso-bruno. In un altro tegamino fate bollire una o due cucchiaiate di aceto, salato con una presina di sale. Quando l'aceto è ridotto alla metà si mescola col burro e il tutto si versa sulla razza.

450. Razza alla casalinga. — E' la stessa preparazione della precedente condita con salsa di capperi. Ma se adoperate la salsa di tonno e acciughe renderete la pietanza ancora più saporita.

451. Razza in umido. — Fate soffriggere in una casseruola cipolla trita, prezzemolo trito, uno spicchio d'aglio. Appena prende colore aggiungete fettine di pomidoro spellato e sventrato oppure qualche cucchiaiata di salsa di pomidoro. Salate e pepate. Quando la salsa è pronta mettete dentro i pezzi di razza che avete lavato, svuotato, tagliato a pezzi e spellato a regola d'arte.

Fate cuocere a fuoco moderato per 12-15 minuti e servite spolverando prima con una manciatina di prezzemolo trito.

452. Razza fritta. — Preferite per questo gustoso piatto le piccole razze. Togliete la testa, la coda, la vescichetta del fiele. Nettate accuratamente. Mettetela nell'acqua **fredda** salata e pepata. Fate bollire. Assicuratevi che è cotta quando col dorso di un coltello potete facilmente distaccarne la pelle.

Ora tagliatela in piccoli pezzi, fateli marinare un'ora in un po' d'aceto aromatizzato (prezzemolo, cerfoglio, un chiodo di garofano, mezza foglia di alloro). Dopo mettete i pezzi nello scolatoio, fateli sgrondare bene, infarinateli e friggete nell'olio bollente.

Oltre questo metodo semplice e raccomandabile si consiglia di avvolgere le fette, già marinate, in un po' di pastetta e friggerle. E' un po' più complicato, ma la pietanza guadagna in morbidezza.

453. Razza ai funghi. — La razza cotta (V. ricetta precedente) può essere messa in una pirofila leggermente imburrata.

Versate sopra una salsa di funghi (V. ricetta 24) spolverate con prezzemolo trito e un po' di pan grattato. Acidulate con un po' di succo di limone e infornate. Fuoco dolce finchè non avete ottenuto la crosta leggermente dorata.

Fegato di razza. — E' la parte migliore di questo pesce che dovrebbe vendersi a parte. (Noi abbiamo la convinzione che nelle pescherie milanesi dove la razza si vende a trancie, si butti via il fegato!).

Il quale può essere preparato fritto in olio o in burro spumante, lesso, al forno, in omelette, con i funghi, con i piselli, con le patate, con i carciofi etc. etc.

Il fegato di razza può figurare degnamente come antipasto, del quale diamo due ricette. Ma potrebbe servire anche come ripieno (arancini, vol-au-vent, ripieno di pesce, pasticcio di riso alla Lucullo etc.).

454. Crostini di fegato di razza N. 1. — Il fegato della razza va prima immerso per mezz'ora nell'acqua tiepida, perchè butti via il sangue. Poi si mette a bollire in acqua fredda con erbe aromatiche (lauro, sedano, prezzemolo) con qualche fetta di cipolla, qualche fetta di limone, e un po' d'aceto, sale, e pepe in grani. Appena levato il bollore togliete dal fuoco e fate raffreddare a casseruola aperta.

Preparate crostini di pane in forma rotonda e friggeteli in olio bollente a colore dorato. Tagliate il fegato a fette sottilissime, disponetele sui crostini; spargetevi un po' di burro soffritto ma non nero; un po' di succo di limone e prezzemolo trito.

455. Crostini di fegato di razza N. 2. — Si possono preparare i crostini di fegato di razza in altro modo, e cioè: dopo

averla fatta dissanguare e levare il bollore, come nella ricetta precedente, fate dorare a fuoco in un po' di burro delle cipolle tritate finemente; aggiungete un po' di farina, mescolate, unitevi un po' di vino e un po' di brodo di pesce in parti uguali; fate cuocere e restringere questa salsa e poi aggiungete, secondo la quantità, capperi e cetriolini sott'aceto, acciughe, prezzemolo, tutto tritato finemente. Mischiate bene; fatevi poi incorporare un po' di burro ed in ultimo il fegato di razza tagliato a fette sottili.

REINA

Ecco un altro nome che dimostra la grande confusione che esiste nella nomenclatura dei pesci.

La reina è la carpa! La quale viene chiamata **raina** nel Benacense; **raina, rainotto** nel Veneto; **regina, reina** e **gubet** nell'Emilia; **regina** e **reina** in Toscana; **regina** nelle Marche, nell'Umbria e nel Lazio; **carpione reale** nell'Italia Meridionale e **carpiuni** in Sicilia.

Non ha quindi niente a che vedere con l'orata (la carpa di mare) dalla quale si differenzia per la classificazione latina, la forma e il sapore delle carni.

Quando in qualche regione vi danno la **regina** o **reina** chiamatela « carpa» e cucinatela come questa.

RICCIO DI MARE (strongylocentrotus lividus)

E' un ghiotto boccone per coloro che mangiano i frutti di mare. Ma è anche una risorsa per la cucina. Col contenuto del riccio si fanno salsette molto gustose e decorative perchè sono di un bel colorito rosso. In Italia non si usa adoperare il contenuto del riccio (che è chiamato corallo: sostanza rossa aderente al fondo del guscio) per gli antipasti. All'estero, al contrario, si spalma il corallo del riccio su fettine di pane imburrate.

Il corallo del riccio può essere addizionato alle salse degli altri frutti di mare, alla salsa maionese e ad altre salse, alle quali si voglia dare un sapore speciale.

456. Salsetta di corallo di riccio. — Aprite una dozzina di ricci di mare facendo con le forbici un taglio circolare sulla calotta superiore del guscio. Buttate le interiora e raccogliete il corallo.

Fondete in una casseruolina una grossa noce di burro, fatevi sciogliere due cucchiaiate di farina. Rimestate. Aggiungetevi il corallo. Salate. Pepate con discrezione. Rimestate per amalgamare l'intingolo. Acidulate con succo di limone.

Questa salsa serve mirabilmente per i pesci di acque dolci.

ROMBO (rhombus laevis, aculeatus)

(Adr.: **soaso, soazo;** Sic.: **rumbu, linguata mascula;** Gen.: **rombo veaxo;** Nap.: **rummo pretoso;** Tar.: **rumme**).

Ha carni straordinariamente eccellenti. E' forse per questo che i siciliani, che di cucina e di pesce se ne intendono e da parecchi millenni, lo chiamano « linguata mascula » cioè sogliola imperiale. Ed è veramente degno di un imperatore.

Certamente noi non vi consigliamo di acquistare un rombo intero. E' troppo grande ed è di difficile preparazione estetica perchè cuocerlo intero è un'impresa che soltanto le grandi cucine, molto bene attrezzate, possono affrontare.

Ma vi consigliamo di comprare il rombetto. Cuocere un rombetto di due o tre chili **intero** presenta difficoltà che dovete superare se avete una pesciaiola capace di contenerlo. Non abbiate timore di spendere troppo, perchè non costa caro: 7, 8 lire al chilo, mentre le trancie di rombo si vendono un terzo di più.

Chi compra un rombetto si procura il cibo per tre giorni perchè ha per un paio di giorni il brodo e perchè **con i resti** può apparecchiare pietanze gustosissime, diversissime come abbiamo avuto occasione di esporre nella prima parte di questo volumetto.

Anche noi apparecchiamo talvolta un rombetto alla veneziana; ma più per capriccio di gastronomi, che vogliono risolvere un problema di alta cucina, che per necessità. Ma il più delle volte lo prepariamo nel seguente semplicissimo modo. Tagliamo la testa e la coda con la quale facciamo un bel brodo

e poi un « passato » (V. ric. 82). Tagliamo poi a grosse fette il resto e lo lessiamo. Preleviamo qualche filetto che prepariamo nei modi che verremo esponendo.

L' indomani abbiamo ancora del brodo per la minestra (pastina o riso) e possiamo scappricciarci preparando bombe e pasticcini, crocchette e polpette oppure adoperando il lesso in svariatissimi modi.

Che se poi voi non volete soverchiamente spignattare e volete al contrario, acquistare il pesce per la giornata, allora comprate delle trancie di rombo che potete preparare in molte maniere.

457. Rombo lesso alla salsa di..... — Lessate il rombo in acqua bene aromatizzata e a fuoco molto vivace. A cottura avvenuta ritiratelo. **Non buttate via l'acqua!** Passatela a setaccio; mettetevi dentro un buon soffritto e fate restringere. Vi potete cuocere il riso o la pastina.

Il rombo lesso spellato e spinato si colloca sopra un piatto e si ricopre con una salsa qualsiasi. Questo pesce singolare si amalgama a tutte le salse dalle crude alle cotte, dalle fredde alle calde, dalle dolci alle piccanti. Potete quindi variare la vostra cucina come meglio vi talenta.

458. Filetti di rombo fritti. — Se avete acquistato una grossa trancia di rombo cercate sempre di utilizzarla in doppio modo.

Staccate le carni (ma non spolpate) in maniera da farne dei pezzi longitudinali: filetti. Dei resti di pesce non spolpato ne farete del brodo nel modo che vi abbiamo ripetutamente descritto.

Mettete poi i filetti a rosolare in un soffritto di poco olio aromatizzato con erbe aromatiche trite, acidulato con qualche goccia di limone e insaporito con uno spicchio d'aglio. Lavate i filetti, metteteli su carta sugante pulita — se ne avete — o, in mancanza, su di un panno. Infarinateli e friggeteli nell'olio. Trattate ora il soffritto con un po' di burro e di farina, legate all'occorrenza con un tuorlo d'uova, versate sui filettti e servite.

459. Rombetto alla russa. — Niente di straordinario nonostante una qualifica che promette meraviglie.

Pulite un piccolo rombo. Fate un brodo di verdura con sedani, carote, una cipolla tagliata a fette, un porro, sale, un pizzico di pepe e pepe in grana. Aggiungete poi un po' di sugo di carne. Abbiate cura che l'acqua sia tanta da coprire il rombo. Quando il brodo bolle mettetevi il rombetto e fate cuocere a fuoco lento. A cottura ultimata levatelo con precauzione affinchè non si rompa. Passate il fondo di cottura a setaccio.

Aggiungete nello stacciato un po' di burro. Legate. Collocate il rombo e servite la salsa a parte.

460. Rombetto « diplomate ». — Sfilettate un rombetto. Mettete in una casseruola una miscela a parti uguali di acqua tiepida e di vino. Cuocete a fuoco lento. Quando i filetti sono cotti metteteli in un piatto e circondateli con code di scampi, o di peoci già cotti o anche ostriche.

Servite con salsa balsamella nella quale avete incorporato un po' di salsa di acciughe, o (meglio ancora), una salsetta di ricci di mare (v. ric. 456).

461. Rombo alla veneziana. — Vi abbiamo detto il nostro giudizio sul rombo, o meglio, sul rombetto lesso intero. Ma poichè in un libro di cucina del pesce non deve mancare questa ricetta, così lo esponiamo.

Eseguitela se avete una pesciaiola molto capace o altrimenti acquistate un rombetto adatto alla vostra pesciaiola.

Pulite bene il rombetto estraendo gl'interiori con un'incisione sulla faccia ventrale. Occorre anche fare una piccola incisione sulla faccia dorsale e rompere la spina dorsale. Cucite la testa che altrimenti si staccherebbe durante la bollitura. Collocate il rombetto così preparato in una pesciaiola dove metterete quattro parti di acqua e una parte di latte. Sale. Pepe. Qualche fettina di limone.

Fuoco lento. Appena parte il bollore ritiratelo dal fuoco oppure diminuitelo finchè la cottura non sarà ultimata. Levate ora il rombetto dalla pesciaiola molto delicatamente e collocatelo sopra un bel piatto sul quale — come vuole la moda — avete collocato un bel tovagliolo con la frangia.

Togliete la cucitura e mettetegli un ciuffo di prezzemolo fresco nella bocca. Spalmatelo con burro fresco. Contornatelo con patate lesse alle quali darete la stessa forma (a forma di olive per es.) e accompagnatelo con una salsa delicata e cruda. Se volete fare le cose molto signorilmente — e il rombetto merita tutti gli onori — preparate diverse salse. Vi consigliamo le salse di mandorle, la salsa maionese verde, la salsa olandese, la salsa di funghi.

Rombo in water souchet. — La stessa preparazione della sogliola (V. ric. 539).

462. Avanzi di rombo lesso N. 1. — Preparate una balsamella in quantità sufficiente. Incorporatevi dei tuorli d'uovo con molta pazienza e delicatezza. Salate. Pepate. Raffreddate e versate sugli avanzi di rombo in maniera che resti tutto coperto. Mettete al fresco o in ghiacciaia perchè la balsamella si rapprenda. Decorate a vostro capriccio.

463. Avanzi di rombo lesso N. 2. — Spolpate bene il rombo in maniera però che i pezzi possano essere così grandi da essere fritti.

Metteteli in una miscela di acqua e aceto, cipolla trita, uno spicchio d'aglio schiacciato, chiodi di garofano, pepe e sale. Lasciateli per qualche ora. Poi levateli, asciugateli, infarinateli e friggeteli.

464. Rombo alla Saint-Aimant. — Questa ricetta è più appropriata per il rombetto, ma può anche adoperarsi e con molto successo, col rombo.

Preparate nel recipiente dove dovete cuocere il rombetto un brodo di erbe aromatiche con una cipolla, radici, chiodi di garofano, sale grosso. Fate bollire a fuoco lento per mezz'ora.

Ritirate dal fuoco, dopo cinque minuti passate allo staccio. Aggiungete mezzo litro di latte. In questa miscela mettete il rombetto a cuocere a fuoco lento. Occorrerà una buona mezz'ora ma voi farete bene a controllare la cottura.

Preparate intanto la salsa seguente. Fate sciogliere nel burro una sardina salata diliscata e ben pulita e tritata; aggiungete dei capperi, una presina di pepe e del grattugiato di grissini glutinati di Buitoni. Fuoco lento. Rimestate, evitate il bollore. Quando è diventata cremosa ritiratela e ritornate a scaldarla quando è il momento di servirla.

465. Rombetto all' indiana. — Il piatto riesce bene anche col rombo, ma in questo caso è necessario abbiate quel poco di buon brodo, che potete agevolmente farvi con la coda e la testa del rombetto. Procedete con ordine.

Pulite il rombetto, tagliatelo a pezzi, che metterete al macero (latte) per una buona mezz'ora.

Fate con la testa e la coda un buon mezzo litro di brodo bene aromatizzato (erbe).

Mettete in una casseruola un po' di burro e delle fettine di cipolla. Arrosolate. Bagnate con acqua e vino. Rimestate. Salate. Pepate. Quando hanno preso colore gettatevi due cucchiaiate di spezie indiana, chiamata **Curry.** Rimestate. Aggiungete due cucchiai di farina.

Ora potete levare i pezzi di rombo dal macero. Sgocciolateli e metteteli nella salsa. Bagnate a poco a poco con il brodo di pesce. Fate bollire per 20 minuti a fuoco moderato. Appena constatate che il rombetto è cotto levateli a pezzi: disponeteli su un vassoio caldo. Rimettete la salsa a fuoco allegro, riducetela, legatela con tuorli d'uovo, sciolti nel latte del macero. Stacciatela. Mettete ancora un po' di burro e versatela calda sul pesce.

Per essere in pieno carattere folkloristico fate un contorno di risotto, nella cui preparazione farete intervenire — se vi riesce — un po' di brodo del rombetto. Conditelo con curry e servite.

ROSSETTI

Questi pesciolini sono i **neonati** della triglia.

Hanno un colorito roseo che ha dato loro il nome.

Sono più squisiti dei **cianchetti** o **bianchetti** e si preparano nello stesso identico modo.

SALMERINO (salmo salvelinus)

Appartiene al genere salmonide. E' il re dei pesci d'acqua dolce perchè le sue carni sono più gustose del salmone, della trota, dello storione.

E' stato importato dall'America. Vive preferibilmente nei laghi montani. Si presta all'allevamento artificiale, ciò che ha permesso l'immissione nei laghi montani.

E' un vero peccato che siano riusciti vani gli sforzi per acclimatarlo nei grandi laghi italiani perchè sarebbe di una grande risorsa alimentare. E' abbastanza prolifico perchè la femmina depone dalle 10 alle 30 mila uova.

Per molti lettori, specialmente se meridionali, questo pesce riuscirà nuovissimo, forse per la sua rara comparsa sul mercato. In Italia si pesca in alcuni laghetti del Trentino (Tovelo, Molveno, Bocche). Si trova più facilmente nei laghi alpini dell'Europa centrale e nei laghi montani della Russia settentrionale e della Scandinavia.

Se ne conoscono parecchie varietà (**umbla, distichus, alpinus, monostichus**). Il salmerino può raggiungere la lunghezza di 80 centimetri e il peso di 10 chilogrammi, ma in generale, non oltrepassa i 30 cm. e i 5 chilogrammi.

Questo pesce ha abitudini sedentarie. Non ama le acque correnti e pertanto non risale i fiumi che sboccano nel lago dove egli dimora nel fondo come fa, ad esempio, il coregone

Il Governo nazionale dovrebbe curarne la riproduzione, perchè sarebbe una vera fonte di ricchezza per le popolazioni alpine.

Si prepara **talis et qualis** come la trota. Ci sembra quindi inutile ripeterne le ricette.

SALMONE (salmo solar)

Come l'anguilla il salmone vive e prolifica nelle acque dolci e poi corre per gli Oceani e quindi ritorna alla sua culla dove rimane ancora qualche tempo e poi riparte. E così di seguito per varie volte. Questo pesce ci arriva da lontano, chè nei nostri fiumi non viene. Ha per noi italiani un interesse relativo.

Nella nostra fauna la **trota** (salmo fario), appartenente al genere salmonide, è l'equivalente del salmone. Bisogna, nell'acquistarlo, stare attenti alla freschezza che si rivela dal colore rosso fuoco delle garge, dalla limpidezza dell'occhio e dalla carne resistente. Ma nelle pescherie ve la fanno vedere?

Il **salmone del Danubio** (salmo hucho) è il più grande dei salmonidi europei perchè può raggiungere una lunghezza di due metri e un peso di 50 kg. E' molto ricercato per la bontà delle carni. Nelle regioni danubiane lo affumicano e poi lo vendono a caro prezzo (a Milano costa dalle 55 alle 60 lire). E' un pesce che vive sempre nelle acque dolci. Qualche centinaio d'anni fa era tanto comune che veniva rifiutato anche dalla povera gente. **Talis et qualis** come il tonno che nel 1885-1890 costava 20 centesimi al kg. e oggi costa 70 volte di più.

Il migliore modo di prepararlo è di lessarlo a fuoco lento e mangiarlo con una salsa molto semplice: olio e limone o una salsa verde. Del salmone si può dire lo stesso del pesce spada. Non abbisogna di abbellimenti gastronomici tanto è saporita la sua carne.

Ciò non ha impedito a parecchi gastronomi raffinati di creare pietanze diverse, oltre le abituali: salmone fritto e salmone arrosto, delle quali, per amore di completezza diamo qualche ricetta.

466. Salmone alla graticola. — Fatevi dare dal rivenditore un grosso trancio di ventresca o del tratto che sta fra il ventre e la coda che è più tenero.

Mettetelo in un recipiente, salate e date una presina di pepe ed una spruzzata buona di olio, mettete sopra del prezzemolo, una cipolla tagliata. Lasciatelo in questa mezza marinatura per qualche tempo rivoltandolo di tanto in tanto. Per arrostirlo sulla graticola occorre circa un'ora.

Sorvegliatene la cottura e servite con la salsa verde.

467. Salmone alla Verlinden. — Identica preparazione delle sogliole alla Verlinden. La differenza — abbastanza minima — consiste nel fatto che per il salmone è meglio collocarlo nel vassoio dopo averlo sgremolato.

468. Salmone lardellato. — Prendete un pezzo di salmone, lavatelo, asciugatelo, lardellatelo con filetti di acciuga e di anguilla.

Cuocetelo non completamente nel burro, profumato di erbe aromatiche. Salate e pepate. Fate una pasta sfoglia circondatelo e mettetelo al forno finchè non si sarà indorato.

469. Salmone in court-bouillon o all' imperiale. — In una pesciaiola versate otto bicchieri di vino bianco, aggiungete delle carote, tre o quattro chiodi di garofano, cinque o sei foglie di lauro, tre o quattro cipolle tagliate, del timo, sale, pepe e del prezzemolo trito.

Collocatevi il pesce alla maniera che nel court-bouillon. Mettete a fuoco moderato per due ore. Quando è cotto mettete il salmone sopra un piatto coperto da un tovagliolo, circondatelo di prezzemolo e servite con la salsa seguente.

Fate un arrossato semplice (V. cap. Salse), bagnate con brodo di carne, rimestate a fuoco. Appena bolle pepate. A salsa ridotta passate allo staccio, insaporite con un po' di pasta di acciughe e dei sottaceti.

Versate sul salmone e servite.

SALPA (box salpa)

(Sard. e Lig.: **sarpa;** Sic.: **mangiacina, sarpa, saupa**).

Questo pesce è una prova della poca conoscenza che anche i naturalisti hanno del pesce mediterraneo. **Brehm** scrive che la **box salpa** ha carni poco stimate. Invece il pesce chiamato « mangiacina » è molto apprezzato per la tenerezza e la dolcezza delle sue carni. Ed è precisamente la **box salpa!** Ma anche a Milano abbiamo trovato le salpe squisitissime.

C'è però una varietà (box boops) che è inferiore, e di molto, a quella descritta. In Sicilia si dice comunemente: se non puoi comprare pesce, compra uope. La uopa (vopa, vuopa) è appunto la box boops.

Le carni delle boghe sono più squisite nell'aprile e maggio. Benchè questo sia un pesce di mare si può preparare negli

stessi modi come le tinche, perchè le carni di questo pesce vi si prestano magnificamente.

Qualche ricetta speciale.

470. Filetti di salpa affogati. — Pulite la salpa. Cuocete in acqua aromatizzata con erbe. Quando è quasi cotta togliete; sfilettate.

Prendete una pirofila. Imburrate. Disponete nel fondo uno strato di grosse patate tagliate a fette. Infornate. Indorate. Ritirate. Collocate i filetti di salpa sulle patate. Copriteli con salsa balsamella. Spolverate con un po' di parmigiano grattato. Infornate per pochi minuti finchè fa la crosta.

471. Salpa al vino bianco. — Prendete sei salpe di 250 gr. ognuna. Lavate, nettate, incidete per lungo sul dorso d'ambo i lati e salatele lasciandole in riposo per mezz'oretta.

Mettete intanto in una casseruolina 100 grammi di burro, una cipolla tritata, qualche fungo secco rinvenuto, tre o quattro acciughe lavate, pulite, diliscate e un po' di prezzemolo. Quando la cipolla è bene indorata bagnate con un bicchiere e mezzo di vino. Fate bollicchiare per qualche minuto e poi mettete le salpe dopo averle infarinate. Fate cuocere a fuoco dolcissimo evitando il bollore. Dopo circa 10 minuti controllate se le salpe sono cotte. Adagiatele allora in un vassoio. Stacciate la salsa di cottura. Legatela con un po' di burro e farina. Acidulate con un po' di succo di limone. Versate la salsa sulle salpe e servite.

Allo stesso modo possono prepararsi tanti altri pesci di acqua dolce (carpioni, tinche, persico, trotelle, barbi, etc) e di mare saraghi, dentice, spigolette, sauri, sgombri, passere, etc.).

SARAGO (sargus sargus)

(Lig.: **zacaro;** Adr.: **occhiada, spigo;** Sic.: **saracu vatulu**).

Vi sono altre varietà.

a) **Sargus rondeletii** chiamato **sparo** o **sparetto** (adriat.); **testa neigra, sagao** (Gen.); **sarlo** (Nap.).

b) **Sargus annularis** chiamato **carlino** (Gen.); **sparaglione** (Nap.); **sparletto, sparaione** (Adr.); **sparagliuni** (Sic.).

Ha carni buone, gustose, sode che si prestano a essere cucinate come la salpa, come la tinca, come l'orata.

E' un pesce che, nonostante la bonta delle sue carni, costa poco. Potete quindi regalarvi grossi saraghi di 700 grammi e più e fare delle ottime pietanze.

472. Sarago con le uova. — Preparate il sarago. Fatelo bollire in acqua aromatizzata. Levatelo. Spolpatelo. Tritatelo. Mescolate del prezzemolo.

Sbattete tre tuorli d'uovo. Versatevi il sarago. Rimestate bene. Mettete il tutto in una pirofila imburrata. Spolverate con pan grattato. Infornate, a fuoco vivo. Pochi minuti.

Piatto gustosissimo ed economico!

SANDRA (lucioperca sandra)

Appartiene alla famiglia dei perciformi. Leggi alla voce (« Pesce persico »).

SARDELLE, SARDINE, SARDONI

Questo non è un libro di storia naturale, ma un libro di cucina che tenta dare un orientamento alla definizione e alla nomenclatura italiana e regionale dei nostri pesci. Ci sembra inutile quindi descrivere tutte le varietà che corrono sotto i nomi suesposti. Basterà accennare che a questa famiglia (clupeidi) appartengono le **acciughe** (engraulis engrasicholus) o alici; le **alose** (clupea alosa) che sono chiamate ciepa o cepa (adr.); sardone, agone de mar (ven.); saboga (Sardegna); l'**aleccia,** le **sardine,** la **falsa alosa.** Tutte queste varietà hanno il loro bravo nome latino e sono ben identificate. Dal punto di vista gastronomico si preparano ugualmente. Si comprende che i sardoni o alose si prestano meglio alla esecuzione di alcune ricette, e come ad es., al N. 476 e 477.

473. Sarde all'agro. — Mettete in un tegame dell'olio abbondante, aceto di vino, due spicchi d'aglio interi, origano, sale e un pizzico di pepe.

Pulite bene le sarde e mettetele nel tegame. Fuoco lento. Non rimestate, chè le sardine potrebbero spappolarsi. Rivoltatele pian pianino. Occorrono pochi minuti per la cottura. Servite caldo o freddo a piacere; ma non dimenticate di levar via i due spicchi d'aglio e l'unto dalle sarde.

474. Sarde in salsa N. 1. — Friggete delle sardine in olio bollente. Scolatele bene e possibilmente posate su carta asciugante per levare l'unto. Fate una salsa con olio fino d'oliva, un trito di prezzemolo e basilico, grissini grattugiati. Salate. Disponete ora le sardine in un vassoio e versatevi sopra la salsa.

Servite a freddo.

475. Sarde in salsa N. 2. — Preparate delle sarde, lavatele, asciugatele, infarinatele e friggete. Mettete ogni sarda su una fettina di pane abbrustolito. Collocatele in un vassoio, date una spolveratina con sale finissimo e versate sopra la salsa seguente: fate rosolare cinque o sei tuorli in un tegame in un po' di olio, scioglietevi due acciughe, aggiungete delle fettoline di peperoni maturi verdi e rossi. Fate cuocere a fuoco lento. Prima di versare sulle sarde controllatene la sapidità.

476. Sardine ripiene N. 1. — Per eseguire bene questa ricetta occorrono delle sarde grandi. Si comprende bene che riuscirete meglio con le **alose**).

Spaccate le sarde senza togliere la testa, diliscate e poi apparecchiate il ripieno nel seguente modo. Tritate un po' di prezzemolo, mollica di pane inzuppato nell'aceto e strizzata bene, origano e tre o quattro filetti di acciuga. Fate un impasto con uovo. Riempite con questo le sardine che disporrete in una teglia dove avete servito un po' d'olio. Date una spolveratina di sale. Coprite e mettete al forno a fuoco moderato. Per la cottura occorre circa mezz'ora.

477. Sardine ripiene N. 2. — La preparazione è la stessa. Cambia il ripieno per il quale occorrono altri ingredienti, uva sultatina e finocchio.

Grattugiate 100 grammi di grissini; uniteli a 20 grammi di pinoli che avete pestato nel mortaio. Aggiungete il finocchio trito, 50 grammi d'uva sultanina e due alici che avete tritato e passato allo staccio. Legate il tutto con un uovo. Col ripieno riempite le sardine, ricomponetele nella loro forma, collocatele in una teglia imburrata e spolverata di pan grattato, date una velatura di olio, spolverate con prezzemolo trito. Infornate.

478. Sardine con carciofi. — Preparate le sardine come nelle ricette precedenti. Ricoprite il fondo di un piatto di porcellana pirofila con fette sottilissime di carciofi molto teneri: condite con olio, sale e pepe. Coprite con uno strato di sardine, sulle quali spargerete un po' di sale, un po' d'olio, prezzemolo trito e succo di limone. Alternate così gli strati; coprite l'ultimo strato che sarà di sardine ancora con olio, prezzemolo sale ed infine pane grattato abbrustolito. Cuocete al forno, servite con limone.

479. Sarde alla marinara. — Disponete in un tegame un po' fondo, dove avete messo un po' di olio fino d'oliva, uno strato composto di patate tagliate a fette non tanto grosse di cipolla ugualmente a fette, di pomodori pelati privati dai semi e tagliati a strisce: spargetevi sale e pepe.

Ricoprite con uno strato di sardine diliscate e richiuse di nuovo, secondo la loro forma. Versatevi olio, sale e pepe: continuate ad alternare con strati di patate, pomodori e cipolle. Cuocete col coperchio a fuoco moderato.

480. Sarde alla « Agliotta » alla palermitana. — Diliscate e richiuse, le sarde, si collocano in modo da ricoprire il fondo di un tegame nel quale si è già fatta dorare un po' di cipolla tritata: si cuoce a fuoco moderato ed a tegame coperto. A cottura finita si aggiunge mezza tazzina di acqua nella quale si sarà sciolto un po' di zafferano in polvere.

481. Sardine fritte alla salsa di pomodoro. — Procedete allo stesso modo della ricetta precedente: dopo aver fritte le sarde accomodatele in una teglia o meglio in un piatto di porcellana pirofila, copritele con salsa di pomodori freschi, già cotta: cospargete di origano e poco aglio a pezzetti, un po' di burro fuso: mettete al forno per qualche minuto.

482. Sardine alla provenzale. — Preparate le sardine, diliscate come per le precedenti ricette, pulite e tritate la quantità di spinacci che basti secondo la quantità delle sardine: mettetele al fuoco con olio e quando avranno riassorbito l'umido aggiungetevi pane grattato, prezzemolo trito, un po' di aglio, un po' di sale ed un bicchiere di latte. Fate cuocere: il composto deve risultare sodo. In un piatto di porcellana pirofila unto di olio o burro, disponete uno strato di spinacci: indi un altro di sardine, sulle quali verserete un po' di olio, di pane grattato di sale, di prezzemolo trito, indi un altro strato di verdura e così via. Cuocete al forno per mezz'ora.

483. Sardine con la lattuga. — Preparate le sardine diliscate come le precedenti. Disponetene uno strato su di un piatto di porcellana pirofila. Cospargete di olio, sale, pepe, ed un po' di pane grattato. Pulite delle lattughe tenerissime e disponete le foglie del centro, quelle più bianche — intere — per ricoprire tutte le sardine. Alternate così lattughe e sardine sinchè ne avrete: cuocete al forno.

484. Sardine con le cipolle. — Dopo averle pulite diliscatele al solito e chiudetele tagliando le teste. Prendete un tegame fondo, possibilmente di terra e copritene il fondo con cipolla tagliata a fettine. Ricoprite con uno strato di sardine: salate, fate un altro strato di cipolle; e così via. Spremetevi, in fine, succo di limone secondo la quantità e spargetevi un po' di aceto. Fate cuocere in forno, in tegame ermeticamente chiuso.

485. Sarde a linguata alla siciliana. — Pulite le sarde, togliete loro la testa e la spina, ma senza staccarne i filetti. Ponetele aperte a strati su una terrina e ad ogni strato versate aceto.

Dopo un'ora toglietele, sgocciolatele bene, passatele in farina salata e friggetele a color d'oro in olio bollente, servite con spicchi di limone.

486. Sarde a beccafico alla siciliana. — Preparate le sarde, pulite e diliscate come per la ricetta precedente: mettetele aperte su un tagliere e spargetevi un po' di sale. Preparate una quantità sufficiente di pane grattato e abbrustolito, nel quale farete sciogliere un po' d'olio e burro; unitevi uva passa

sultanina e pinoli. Mettete un cucchiaino di questo insieme in ogni sarda, che rivolterete su se stessa a guisa di braciolina. Collocate le sarde così rotolate una vicina all'altra in un tegame di grandezza tale che non vi restino vuoti: versatevi un po' di olio, unitevi qualche foglia di alloro a piccoli pezzi. Fate cuocere in forno moderato per un quarto d'ora. Si possono anche cuocere in umido su fuoco lento in tegame coperto.

487. Sarde ripiene alla siciliana. — Togliete alle sarde la testa e la spina. Lavatele e preparatele tutte aperte sul tagliere. Secondo la quantità delle sarde fate un composto con uova strapazzate al burro bene rappreso; salate. Ritiratele dal fuoco e unitevi provola affumicata tagliata a pezzettini e prezzemolo tritato: mescolate. Riempite ogni sarda con questo composto, richiudetela: pressate leggermente, passate poi ogni sardina nell'uovo battuto, indi nel pane grattato: friggete in olio bollente a fuoco vivo: fatele bollire cinque minuti in salsa di pomidoro.

488. Sardine alla palermitana. — Disponete in un tegame largo le sardine, pulite, diliscate e richiuse, una vicino all'altra. Spargetevi sopra prezzemolo tritato ed un po' d'aglio pure tritato: salate. Spruzzate di aceto, condite con olio e cuocete al forno, aggiungendo pochissima acqua. Si servono calde o fredde a piacere.

489. Sardine semplici. — Levate alla sarda la testa, la coda e la spina. Avvolgetele al burro sciolto. Condite con sale e pepe. Fate dorare nel burro tante fette di pane quante sono le sardine: mettete sopra ogni fetta una sardina, aggiungete ancora burro liquefatto e cuocete al forno per pochi minuti.

490. Tortelli di sarde. — Preparate una pasta con mezzo chilo di farina, un etto di burro, mezzo etto di lardo fresco liquefatto (o tre cucchiaiate di olio), un cucchiaino di zucchero, sale sufficiente, tre cucchiai di vino bianco o marsala e una tazzina d'acqua tiepida. Fatela riposare. Preparate le sarde fritte a **linguata,** come nella ricetta N. 465 oppure adoperate quelle avanzate il giorno prima. Tagliatele a pezzetti di circa 6 centimetri, involgetele in una balsamella soda che avrete prima preparata e schiacciatele bene fra le mani. Infarinatele

leggermente. Stendete la pasta ben fine col mattarello. Tagliate tanti dischi rotondi del diametro di circa 10 centimetri quanti sono i pezzi delle sardine. Mettete in ognuno dei pezzi di sardina avvolti nella balsamella, rivoltate la pasta e chiudete bene: friggete in olio bollente. Servite caldo.

491. Sardine in salsa di pomodoro. — Tagliate la testa alle sardine, togliete la spina lasciando la coda. Richiudetele, ungetele con poco olio, unite sale e pepe, involgetele nel pane grattato al quale mischierete qualche seme di finocchio pestato finemente. Mettetele da parte. Fate cuocere in una casseruolina un bicchiere grande di vino con prezzemolo, una foglia d'alloro e un po' di timo. Fate ridurre di due terzi. Rosolate intanto in olio sino al color biondo delle cipolline che avrete prima fatto bollire un minuto in acqua, aggiungetevi il vino bollito levandone le erbe. Fate rosolare in olio a fuoco vivo dei pomodori pelati, privi di semi e tagliati a pezzi. Unite le due salse. Fate bollire ancora, indi versate in un tegame di porcellana pirofila, mettetevi le sarde. Spolverate di pan grattato e finocchio, versatevi un po' d'olio e fate cuocere al forno. Invece di finocchio, si può usare l'origano.

SCAMPO o **LANGUSTINA** (nephrops norvegicus)

(Adr. e Lig.: **scampo** o **scampolo;** Nap.:**scampo, alifante, femmale;** Tar.: **astraco**).

E' un crostaceo marino delicato e gustoso. Si trova in grandi quantità nell'Adriatico, nel mar Ligure e nel Tirreno. Nei mercati settentrionali si vendono le code. Sono molto migliori in alcuni mesi dell'anno (dal febbraio all'aprile).

Prima di cuocerli è bene lavarli abbondantemente e tenerli un po' in acqua salata.

Si preparano in molte maniere: **lessi** in acqua con erbe aromatiche. Dopo la cottura (pochi minuti: 7-10 minuti, perchè diventano duri) si sgusciano e si condiscono con salsa maionese. Noi adoperiamo il seguente metodo. Collochiamo gli scampi lessi nel mezzo di un piatto oblungo, circondiamo con patate bollite e tagliate a fette e copriamo con salsa maionese.

Si preparano anche **fritti** specialmente quando sono grossi Per fare questo piatto tagliate la punta delle code, lo scampo allora si sguscia facilmente, collocate nell'uovo sbattuto, impanateli e friggete per pochi minuti in olio bollente. Fateli sgocciolare, metteteli su carta sugante e collocateli su un piatto che avete coperto con un tovagliolo. Guarnite con ciuffi di prezzemolo e rotelle di limone.

Comprate sempre code di scampi. Gli scampi interi devono essere divisi in due parti: carcassa e code.

Calcolate che un chilogrammo di scampi interi vi danno appena 350 grammi o poco meno.

Le carcasse possono essere utilizzate per fare uno **stacciato** che serve ottimamente per preparare una salsa, con la quale potrete condire riso o spaghetti. Il miglior modo di procedere è quello di pestare bene le carcasse in un mortaio; fare soffriggere il pesto in un po' d'olio con cipolla, sedano, carote, prezzemolo tritati finissimamente; bagnare con un po' di salsa di pomodoro; passare allo staccio. Legare, occorrendo, la salsa con un po' di burro.

Le code si possono sgusciare crude o cotte. Quando volete ottenere una pietanza saporita sgusciatele crude. Per fare facilmente questa piccola operazione tagliate con una forbice la parte membranosa della coda. E' lo stesso metodo che abbiamo consigliato nella ricetta « Aragosta Demidoff ».

Gli scampi costano relativamente poco. Nei paesi d'origine (Adriatico) li abbiamo visti vendere al Mercato del Pesce a L. 1,20, L. 1,40 al kg. Gli scampi vi permetteranno di fare ottime pietanze gustosissime e di poco prezzo.

Ecco qualche ricetta.

492. Scampi alla buongustaia. — Sgusciate crude le code. Lavatele. Asciuttatele. Infarinatele.

Mettete in un tegame un po' d'olio. Quando è caldo disponete in un solo strato le code. Fate arrosolare d'ambo le parti. Colorite che siano versate l'olio in un tegamino. Bagnate con un po' di vino bianco che lascerete evaporare.

Mettete ora il tegamino con l'olio di cottura al fuoco; bagnate con un po' di salsa di pomodoro e tre o quattro cucchiaiate d'acqua. Fate restringere al fuoco per qualche minuto,

e poi versate la salsa sugli scampi. Rimettete al fuoco lento, date una spolveratina di prezzemolo e scalogno finissimamente tritati. Salate. Pepate. Rimestate. Acidulate con un po' di succo di limone.

Quando l'intingolo è abbastanza denso versatelo in un piatto, che adornerete con crostini di pane fritto. Qualcuno consiglia (**Ada Boni**) di mettere qualche fettina di tartufo. Se l'avete è buono.

Riso con scampi. — Vedi ricetta 88.

493. Scampi in umido. — Preparate un soffritto con olio, aglio e prezzemolo tritati. Appena comincia ad arrosolare mettetevi gli scampi che avete preparato come di regola. Salate e pepate e rimestate Bagnate con salsa di pomodoro un po' allungata. Fuoco ardente per 7-10 minuti.

Gli scampi sono cotti. Levateli, metteteli in un vassoio e fate restringere la salsa e poi versatela calda sugli scampi

494. Scampi alla veneziana. — Sgusciate delle grosse code di scampi. Fatte cuocere per 10 minuti. (Se le code sono piccole, tenete al fuoco per 7 minuti). Inzuppate le code nell'uovo sbattuto; infarinate e friggete in olio bollente.

Servite con olio e limone, con prezzemolo trito. Ma se volete accompagnare con una salsa, preferite le salse dolci.

495. Scampi in crema bianca. — In una pirofila, leggermente imburrata, disponete uno strato di patate tagliate a fette e già cotte in acqua salata; spolveratele con un po' di prezzemolo finemente tritato, indi ricoprite con salsa balsamella non troppo liquida. Formate un altro strato di scampi, già lessati e sgusciati, ricoprite ancora con salsa balsamella. Fate dorare al forno per pochi minuti e servite.

SCAZZONE (cottus gobio)

(Lomb.: **scazzon, teston, boss, bott, magnaron;** Tosc.: **bocciolo**).

E' un piccolo pesce d'acqua dolce che raggiunge raramente i 15 centimetri. Quando lo trovate sul mercato, compratelo. Costa poco e ha le carni molto saporite.

Lo potete cucinare **lesso, fritto** e **in umido.**

SCORPENA o **SCROFANO** (scorpaena porcus)

(Nap.: **scorfano;** Tar.: **scorpena;** Adr.: **scarpena, scarpon;** Sic.: **scrofanu**).

Questa varietà è molto comune nel Mediterraneo.

Non deve però confondersi con lo **scrofano bastardo** (sebastes imperialis) al quale somiglia moltissimo e che ha le carni gustose e si cucina come lo scrofano vero.

La scorpena è, sopratutto, pesce da lessare. Ha il gran vantaggio, come altri pesci (pescatrice, Sanpietro) di dare una doppia pietanza perchè vi dà un ottimo brodo, che vi serve per la minestra, e la seconda portata!

La scorpena va preparata bene. Si squama, si tagliano le alette, si spunta la coda, si asportano le spine dorsali. Si sventra, si lava. Prima di metterla nella pesciaiola legate la testa perchè, durante la cottura, non si stacchi.

Aromatizzate sempre l'acqua di cottura con erbe. Mettetevi il pesce; mantenete a fuoco dolce per un quarto d'ora, sufficiente per cuocere una grossa scorpena. Se avete un pesce piccolo diminuite il tempo di cottura. Lasciate sempre freddare il pesce nella stessa acqua. Poi levatelo, mettetelo in un vassoio, circondatelo di patate lesse e servitelo dopo la zuppa.

Per fare la minestra passate a setaccio il fondo di cottura, aggiungete un po' di carote e sedano finemente tritato, un po' di prezzemolo. Fate bollire. Buttateci la pastina. Salate. Pepate. Mettetevi una noce di burro e quando parte il bollore la seconda volta, ritirate e servite fumante.

Trattate i filetti della scorpena come quelli del pesce Sanpietro.

SEPPIA (sepia oficinalis)

(Tosc.: **calamari;** Adr.: **sepa** o **seppia;** Nap.: **seccia;** Sic.: **siccia**).

In Toscana si chiama **calamaro** per la vescichetta piena di liquido nero che ha e che espelle con violenza quando è minacciata. L'acqua s'intorbida e il pesce sfugge al pericolo che lo minaccia. (Quante persone nel mondo fanno come i calamari!).

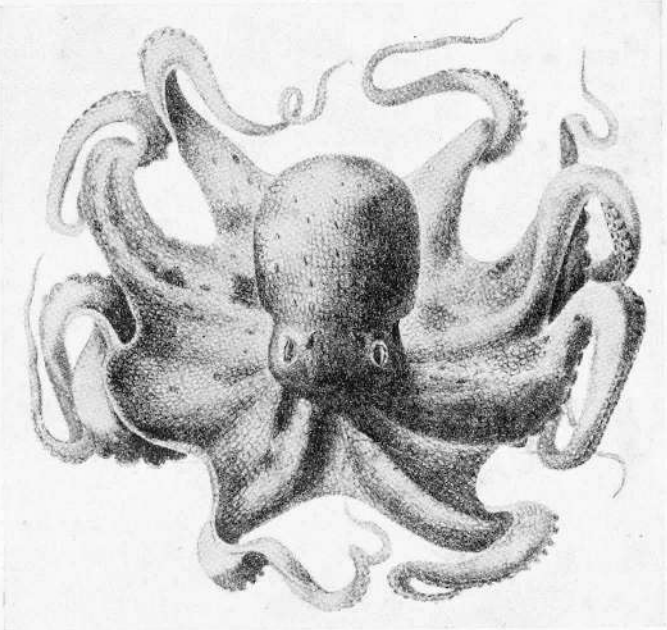


fig. 47
Polipo

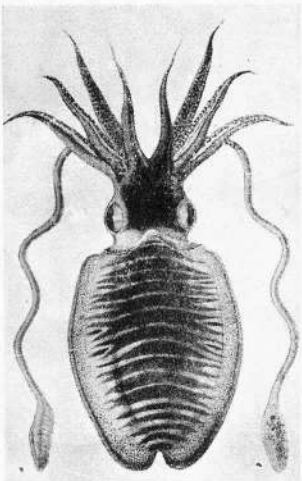


fig. 48 — SEPPIA

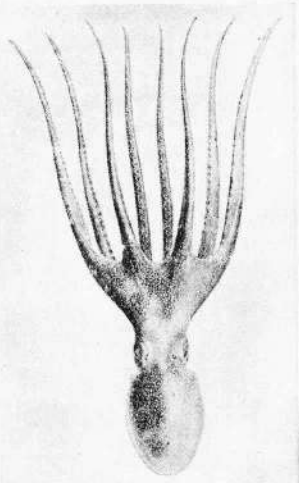


fig. 49 — POLIPETTO

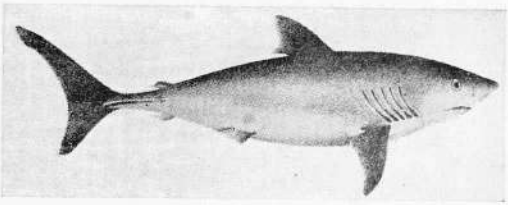


fig. 50
SMERIGLIO

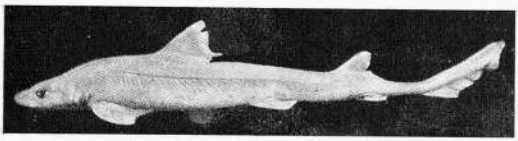


fig. 51
PALOMBO

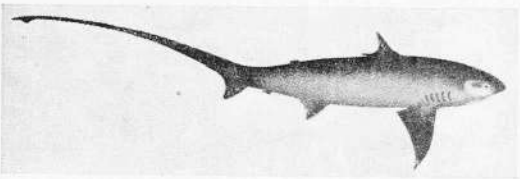


fig. 52
PESCE VOLPE

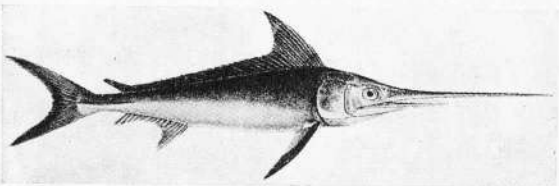


fig. 53
PESCE SPADA

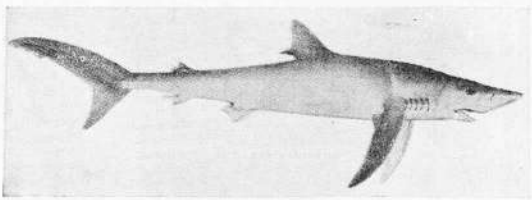


fig. 54
SQUALO VERDESCA

Il nome di calamaro crea una confusione con i truffelli o calamari propriamente detti, che appartengono ad un altro genere. Basta guardare le figure delle nostre tavole per notare la grande differenza.

La seppia è nell'Alta Italia poco stimata e quindi costa pochissimo, perchè pur avendo a disposizione tanto inchiostro non ha buona stampa. E' tenuta in dispregio: qui a Milano costa dalle due alle tre lire al chilo.

Noi riteniamo che non si conoscano le possibilità gastronomiche di questo mollusco che offre alla cucina piatti singolarissimi come il risotto nero alla fiorentina, il riso alla genovese, le seppie in umido, in zimino, con i piselli, col pomodoro, e ripieni in vario modo.

L'epoca migliore per mangiarle è il novembre e dicembre. Ma ben preparate vengono consumate tutto l'anno perchè il pescatore difficilmente getta nel mare quanto ha raccolto nella rete. Per prepararle bene bisogna levare l'osso, l'apparato della bocca, gli occhi, lo stomaco e la vescichetta nera che conserverete soltanto per il risotto alla fiorentina. Lasciate la vescichetta gialla.

Vi ricordiamo che anche il brodetto di seppie viene superlativamente gustoso.

Valgono per le seppie le regole di cottura dei polipi. Bisogna immergerli tre volte, un istante per volta, nell'acqua bollente prima di cucinarli. La carne diventa più tenera.

Ricordate che le seppie non vogliono molta cottura.

496. Seppie in umido. — Preparate e lavate le seppie al solito. Tagliatele a liste.

Preparate un soffritto con olio abbondante, cipolla, un po' d'aglio e aggiungetevi salsa di pomodoro già cotta o pomodori pelati. Fate bollire. Unite le seppie, prezzemolo tritato, sale e pepe. Fate cuocere per cinque minuti senza coperchio a fuoco lento. Aggiungete un bicchiere di vino bianco. Coprite il tegame. Fate terminare di cuocere per non più di dieci minuti. La salsa deve riuscire molto densa.

497. Seppie in zimino. — Piatto comune nelle trattorie fiorentine, dove viene chiamato « calamai in zimino ». Preparate

le seppie. Pulitele al solito. Fatele soffriggere con olio finissimo con un battuto di aglio, prezzemolo, carote, un cuore di sedano, cipolla. Appena vedete che diventan gialle, salate e pepate abbondantemente e poi unitevi spinacci già lessi (senza acqua) o un po' di bietole finchè s'insaporiscano nell'umido delle seppie. Servite caldo.

498. Seppie in umido con piselli. — Pulite le seppie. Mettetele in un po' d'olio bollente, rimestatele. Aggiungete un trito di prezzemolo di aglio e di basilico. Salate e pepate. Bagnate con tanta acqua da coprire le seppie. Aggiungete piselli freschi. Polpa di pomodoro condensata e fate bollire lentamente per 15 minuti.

499. Brodetto di seppie. — E' una zuppa a sistema ridotto, perchè come abbiamo spiegato nel capitolo delle zuppe mediterranee il brodetto o caciucco o zuppa di pesce che dir si voglia, riesce molto più gustoso quanto più diverse sono le qualità di pesce che si adoperano.

Preparate le seppie come abbiamo esposto sopra, spruzzatele abbondantemente di limone e involgetele nel pan grattato. Mettete in una casseruola olio abbondante. Fatevi dorare due spicchi d'aglio. Aggiungete abbondante prezzemolo trito e le seppie con la loro vescica gialla. Coprite bene la casseruola e soffriggete per due minuti. Prendete la casseruola per il manico e imprimetele dei movimenti circolari per rimescolarne il contenuto senza essere costretti a scoprirla. Dopo tre o quattro minuti aggiungete sale e pepe, polpa di pomodoro pelato, fate bollire a fuoco dolcissimo per un quarto d'ora. Si può servire con la polenta o con pane abbrustolito.

500. Riso e seppie alla genovese. — Prendete mezzo chilo di seppie, pulitele accuratamente come di solito. Togliete le vescichette, tagliatele a striscioline.

Fate un soffritto con olio finissimo di oliva e un trito di cipolla e prezzemolo. Appena incomincia a rosolare gettatevi le seppie. Cuocete un po' e poi bagnate con un litro d'acqua nella quale avete sciolto un buon bicchiere di vino bianco. Aggiungete infine due etti di riso. Salate, pepate e quando il riso è cotto, servite.

Risotto nero alla fiorentina. — Vedi ricetta 95.

501. Seppie con i carciofi. — Fate cuocere i carciofi in una casseruolina con olio e acqua, sale e pepe. Calcolate uno o due carciofi (se piccoli) per persona.

Fate arrosolare in un po' d'olio uno spicchio d'aglio. Levatelo e mettete le seppie che avete preparato al solito, tagliate a pezzi. Bagnate con tanta acqua che possa coprirle. Fate cuocere a fuoco moderato e a vaso coperto.

Appena cotte le seppie aggiungete i carciofi col loro intingolo. Rimestate. Salate e pepate. Servite quando i carciofi si saranno bene impregnati del sapore delle seppie.

502. Se volete un piatto più piccante fate cuocere le seppie in un soffritto di prezzemolo, aglio pestato, una acciuga trita e diliscata. Bagnate con mezzo bicchiere di vino rosso e poi con una o due cucchiaiate di salsa di pomodoro. Quando le seppie sono cotte mescolatele con i carciofi.

503. Risotto con seppie e piselli. — In un soffritto abbondante di cipolla con olio e burro si fanno cuocere un kg. di seppioline, già preparate come di regola. Aggiungete un altro kg. di piselli freschi (e quando non è la stagione ricorrete a Cirio).

Dopo pochi minuti mettetevi 6 etti di riso. Regolate di sale. Rimestate come nella preparazione del comune risotto. Bagnate con acqua bollente. A cottura ultimata spolverate — se volete — con qualche cucchiaiata di parmigiano grattugiato.

504. Seppie ripiene. — Le seppie, pulite come di regola, vanno preparate esattamente come i **calamari ripieni** (Vedi ricetta 281). Varia la cottura che deve essere fatta in tegame. La parte ventrale della seppia è sottile e facilmente si apre. Occorre quindi cucinare le seppie ripiene in una salsa di pomodoro, aromatizzata, salata e pepata, a fuoco moderato. Adoperate una salsa piuttosto diluita in maniera che ve ne resti poi tanta da poter condire il riso e gli spaghetti. E' davvero deliziosa.

505. Seppie ripiene di pesce. — Potete riempire le vostre seppie con riso nel quale avete aggiunto un **passato di pesce**

(V. ric. 82 e 109). Potete anche servirvi delle seppioline allo stesso modo come abbiamo esposto nella ricetta 282. Potete adoperare anche la **pasta di pesce** (V. pag. 95). Ma a nostro giudizio la migliore preparazione si ottiene adoperando, come base di ripieno, i **filetti di dentice Florio,** che saranno incorporati o nella mollica di pan grattato o nel riso.

La cottura va fatta come nella ricetta precedente.

SEPPIOLINE (sepolia rondeleti)

(Gen.: **sepieta;** Nap.: **seccitella, capo 'e chiuve;** Adr.: **tutariedde, sepiolina, seppetta, zotolo;** Sic.: **sicciteddi;** Sard.: **babuccia**).

Le seppioline non sono, come credono molti, delle seppie piccole ma una varietà della specie, come, del resto, indica il nome latino, e si può agevolmente vedere dalle figure delle nostre tavole.

Le seppioline sono tenere, gustose e delicatissime specialmente nei mesi di novembre e dicembre.

Si preparano esattamente come i polipetti e i calamaretti. Diamo qui una ricetta che abbiamo appresa dal bellissimo volume del **Bagalini:** « I prodigi di un alimento ».

506. Buridda di seppioline. — Sarebbe più appropriato chiamare questa preparazione buridda di piccoli molluschi, perchè entrano a farvi parte i polipetti (moscardini), i calamaretti e qualche frutto di mare.

Lavate e pulite bene i molluschi. Fate aprire a caldo i peoci (o quei frutti di mare che avete comprato: datteri, vongole, cannolicchi).

Fate soffriggere in un po' d'olio un pesto di cipolle, sedano, carote e due o tre alici diliscate. Aggiungete i molluschi. Aggiungete prezzemolo e mezzo spicchio d'aglio finemente tritati. Bagnate con un po' di vino bianco secco e poi con un po' d'acqua nella quale avete fatto sciogliere un po' di salsa di pomodoro. Salate. Pepate. Fuoco lento. Vaso coperto. Completate la pietanza con un po' di patate lesse e tagliate a fette. Servite caldo.

SGOMBERO o **SGOMBRO** (scomber scomber)

(Gen.: **laxerto, ariolo;** rom.: **sgombro;** nap.: **scocchiarello, sgammero, palamito;** march.: **sgombro;** ven.: **ganzariol**).

E' universalmente conosciuto per il suo aspetto caratteristico (V. fig. 26). Il giudizio che si dà su queste carni è diversissimo. In alcuni paesi è tenuto pesce da poco. A Milano, per es., il massimo prezzo è di L. 6 al kg., ma il prezzo normale è di 3-4 lire. In altri paesi è molto stimato, come in Francia, dove il **maquerau** è apparecchiato in tanti modi. **Reboux** in un suo libro di cucina, molto diffuso (« Plats nouveaux! » - Flammarion, Ed.), dedica a questo pesce, da noi ingiustamente disprezzato, tre ricette che noi riprodurremo. Ricordate che lo sgombero appartiene alla famiglia del tonno, che è uno scombride. Dovete, da oggi in avanti, considerarlo come un piccolo tonno. Esistono di questo pesce molte varietà. Lo **sgombero macchiato** (scomber colias), che ha i seguenti caratteri: squame pettorali notevolmente maggiori delle altre; linee brune irregolari sul dorso; macchie grigie sui fianchi, vescica natatoria e infine **ha carni squisite.** Noi l'abbiamo acquistato sul mercato di Milano a L. 3... ma zitti! non vi fate sentire dai rivenditori che, immediatamente lo farebbero pagare L. 10, come è successo per il **cabillaud,** che in un anno è triplicato di prezzo. Volete sapere i nomi dialettali di questa varietà? Eccoli: **lacerto** (lig.); **lacierto** (nap.); **sgombro maggiore, lanzardo** (adr.); **scurmu imperiali, occhi grossi** (sicil.).

507. Sgombro à la maître d'hôtel. — Nettate, lavate, svuotate e diliscate dei grossi sgombri. Metteteli aperti a marinare in un po' d'olio, dopo aver salato, pepato e acidulato con succo di limone.

Quando è il momento di prepararli, levateli dall'olio, fateli sgocciolare bene, richiudete le due metà e collocate in graticola a fuoco ardente. Curate che vengano tutti arrostiti ugualmente, ciò che si ottiene rivoltandoli e collocandoli per 4-5 minuti, aperti sulla stessa graticola.

508. Sgombro all' italiana. — Dopo aver preparati gli sgombri, che dovete cuocere, togliete loro le teste e le code. Met-

tete in una casseruola un po' d'olio, erbe aromatiche, una cipollina a fette, sale, pepe. Fate arrosolare un po' mettete poi gli sgombri; bagnate con un po' di vino bianco. Salate, pepate. Date un saporino di noce moscata. Quando è cotto, servite con salsa all' italiana.

509. Sgombro con burro nero. — Prima preparate lo sgombro come nella ricetta precedente. Preparate poi in un tegame del burro, fate friggere a fuoco ardente del prezzemolo e quando ha preso una tinta bruna, versate sugli sgombri.

510. Filetti di sgombro alla tedesca. — Sfilettate gli sgombri, pelateli, dividete ogni filetto in due, tagliando per isghembo. Metteteli per 15-30 minuti a marinare in uno sbattuto d'uovo acidulato con succo di limone. Friggete in olio fino d'oliva e servite con una salsa piccante.

511. Sgombro maritato. — Sapiente mescolanza di sgombro con la tellina.

Lavate le telline a regola d'arte. Cuocete in un po' di vino bianco, nel quale metterete un trito di cipolla ed erbe aromatiche e un po' di sale.

Pulite gli sgombri, sfilettateli, tagliateli a pezzi, ma non tanto piccoli. Metteteli in una casseruola assieme a un trito di scalogni, un po' di succo di limone e del vino bianco; fate cuocere a fuoco lento ed evitate il bollore.

Ora mescolate gli sgomberi con le telline. Aggiungete un arrossato semplice (Vedi salse arrossate). Appena parte il bollore mescolatevi due tuorli d'uovo e una grossa noce di burro.

A nostro giudizio non occorre altro. Ma se volete fare le cose con più estetica levate lo sgombro e collocatelo in un vassoio, disponete torno torno le telline; passate allo staccio la salsa di cottura, rimettetela al fuoco e quando è ben calda versatela sullo sgombro.

512. Sgombro ai porri (Reboux). — Tagliate à la **julienne** tre porri. Cuoceteli lentamente nel burro, bagnate con un litro di brodo di pesce (preferibile il brodo di sogliole).

D'altra parte prendete una pirofila. Imburratela bene. Disponetevi sei bei filetti di sgombro che polverizzate con un

po' di zafferano. Mettete sopra il trito di porri. Infornate a fuoco lento. Quando i filetti sono cotti, levateli e collocateli in un vassoio. Restringete la salsa di cottura, legatela con un po' di burro e poi versate, ben calda, sui filetti. Questa ricetta di Eduardo Nignon è riferita dal Reboux.

513. Sgombero alla giudea. — Per mezzo chilo di pesce prendere due etti e mezzo di prugne verdi acerbe. Si mette in una pentola un etto d'olio; quando l'olio fuma si mettono dentro le prugne tagliate prima leggermente da una parte; stare attenti mettendo le prugne, di coprire la pentola per evitare scottature. Lasciate mezzo minuto scoperta; bagnate con un po' d'acqua; salate e aggiungete un po' di zucchero a gusto. Lasciate bollire per 8-10 minuti; aggiungete il pesce intero o a pezzi e lasciare ancora 15 minuti sul fuoco. Il pesce cotto si serve nel piatto; la salsa rimasta si passa per setaccio e si versa sul pesce. Si serve il tutto a freddo.

514. Sgombero all'uva spina (Reboux). — Preparate degli sgomberi e poi una farcia di burro fresco, erbe fini e uva spina poco matura, che avete liberata dai semi. Salate e pepate col Caienna.

Ora infarcite gli sgombri che avete diliscato. Cuoceteli in acqua salata nella quale metterete una grossa noce di burro e delle cipolle. Dopo asciugateli bene fra due salviette calde. Rimetterli in un vassoio. Versate sopra una salsa alla panna con un sapore di noce moscata. Mettete due pugni di uva spina e fateli imbiancare in acqua bollente. Poi buttateli nella salsa che infine, verserete sugli sgomberi.

515. Sgombero al finocchietto (Reboux). — Mettete a cuocere in una pesciaiola, con acqua salata, un po' di finocchio selvatico (finocchietto). Disponetevi sopra gli sgomberi ben puliti, svuotati e lavati. Cuocete a fuoco lento.

A cottura ultimata disponete gli sgomberi su un vassoio e fate, sempre a base di finocchietto, la salsa seguente.

Mettete in una casseruola un po' di brodo di Estratto « Sàpis » (pag. 27) e un arrossato semplice (V. salse arrossate). Riscaldate a fuoco moderato. Aggiungetevi il finoocchietto cotto. Rimestate perchè si insaporisca bene. Versate sugli sgomberi e servite.

516. Sgombero « à la bretonne ». — Preparate gli sgomberi e fateli cuocere a court-bouillon. Sfilettate e dividete i filetti in pezzi uguali.

Sbattete bene due tuorli d'uovo, aggiungete una buona cucchiaiata di mostarda. Pepate. Salate. Date un odorino di aceto. Aggiungete un trito finissimo di erbe odorose. Fate fondere in un altro recipiente un po' di burro. Aggiungetelo poco a poco nella salsa. Rimestate sempre nello stesso senso, come si usa nella preparazione della maionese. Poco a poco la salsa diventa cremosa. Allora versate sui filetti e servite.

Potete anche prepararlo **in umido, al forno, al pomodoro, ripieno,** come il luccio.

SMERIGLIO (lamna cornubica)

(Gen.: **muanto;** Nap.: **sbriglio;** Adr.: **cagnu, cagnino, cagnizza nasuta;** Sic.: **pisci tundu**).

I Romani lo ritenevano uno dei pesci più gustosi. In verità la carne di questo pesce è squisita e di gran lunga superiore alle specie affini (palombo, pesce volpe, squalo verdesca, spinarolo).

Si può preparare in tutti i modi come descriveremo del palombo. Ma questo pesce non richiede salsa piccanti come il palombo. Lessato e condito con olio e limone è eccellente

Le salse che volete adoperare devono essere dolci e possibilmente crude: la maionese rossa, la verde, la maionese monovina, l'olandese, la salsa alla panna. Noi adoperiamo talvolta la salsa di noci o di mandorle che amalgama bene al sapore del pesce.

Oltre i principali modi di cucinarlo: **lesso** nel court-bouillon; **al forno; fritto; in carpione** o con la marinatura (cipollata) alla siciliana, si possono fare molte altre preparazioni perchè la sua carne si presta ad essere pestata e trasformata in pasta. Vedi quanto abbiamo esposto nelle ricette 156, 160, 165, 166, 172, 174, 177.

517. Smeriglio in costolette. — Prendete una buona trancia di smeriglio. Togliete la spina, se non riuscite a comprare

una trancia senza spina dalla parte del ventre. Scottatela per un minuto in acqua. Mettetela in un mortaio e pestate.

Mettete ora il pesto in una casseruola con latte, farina, uova, mezzo bicchiere di panna. Rimestate e lavate bene, finchè la pasta non prenda consistenza. Aromatizzate con un saporino di noce moscata dopo avere salato e pepato. Con questa pasta fate delle costolettine, inzuppatele nell'uovo sbattuto, impanate e friggete. Condite con salsa verde o anche con salsa di pomodoro.

SOGLIOLA (solea vulgaris)

(Gen.: **lengua, sêna;** Tosc.: **sfoglia;** Rom.: **linguattola, sfoglia;** Nap.: **palaja verace;** Sic.: **linguata;** Ven.: **sfogio, sfogio zentil**).

Si conoscono parecchie specie di sogliola che vivono nei nostri mari e tutte pregiatissime.

La sogliola ha provocato fantasiose creazioni culinarie per la facilità con la quale si può sfilettare e per la malleabilità dei filetti, che possono facilmente arrotolarsi su loro stessi. Pochi pesci vantano tanto numero di ricette. Noi abbiamo riportate tutte quelle che abbiamo provato; ma non è detto che non ve ne debbano essere ancora tante.

Trattate i filetti con cento salse e avrete cento pietanze diverse.

Chi compra le sogliole e vuole adoperare i soli filetti ha il vantaggio di poter fare con la coda, le teste e la carcassa un ottimo brodo che servirà l'indomani. E così una spesa apparentemente di lusso si trasforma in un risparmio.

Non vi sono limitazioni stagionali perchè si può mangiare — quando si ha — tutto l'anno. E quando non si può comprare dite pure che non è fresca; ripetete la favola dell'uva acerba.

E' un pesce che si mantiene parecchi giorni. In Sicilia usava attaccarle al muro per farle durare fresche quando non si usavano i frigoriferi e le ghiacciaie. Ricordatevi che con le teste e le code potete fare del buon brodo. Nelle pietanze a base di filetti di sogliola avete adunque questa risorsa. Le sogliole si spellano nel seguente modo: si fa un taglio circolare sotto la testa, dalla parte del dorso, si prende la pelle fra due dita

ricoperte da uno straccio, perchè non scivolino, e si strappa di colpo. La pelle della parte ventrale va raschiata col coltello.

518. Filetti di sogliole fritti. — Questa pietanza vi permette d'utilizzare le teste e le code, che vi resteranno dopo la sfilettatura delle sogliole. Ogni sogliola vi dà quattro filetti. Fate la sfilettatura dopo avere spellata la sogliola. Bagnate i filetti nell'uovo battuto, impanate e friggete. Oppure: bagnate i filetti nel latte, infarinateli e friggete.

519. Sogliole al forno. — Preparate la sogliola come di regola. Spellatela. Mettete in una pirofila una grossa noce di burro, dell'abbondante prezzemolo e uno scalogno che avete tritato finemente, funghi freschi o funghi secchi rinvenuti. Fate arrosolare. Pepate e salate. Date un odorino di noce moscata e vino bianco di ottima qualità. La signora Sogliola non ama contatti plebei.

Su questa salsa collocate le vostre sogliole, aggiungete, se necessario, un po' di arrossato semplice (V. salse arrossate). Fuoco lento. A metà cottura spolverate con pane grattugiato che avete precedentemente abbrustolito (la **muddica atturrata** dei siciliani) e rivoltate le sogliole. Servite nella stessa pirofila.

520. Sogliola bollita. — Se volete preparare bene la sogliola lessa dovete cuocerla in una miscela di nove parti di acqua e una parte di latte scremato. Aromatizzate con molta discrezione. Occorrono da 10 a 15 minuti. Servite poi con salsa bianca oppure con salsa spagnuola.

Brodo di sogliala. — Vedi ricetta 111.

521. Filetti di sogliola alla polacca. — Ricetta del Cav. Pettini, capo-cuoco di S. M. il Re e brillantissimo scrittore di gastronomia.

Sfilettate la sogliola; spellate i filetti. Tritate fino con la mezzaluna. Aggiungete del burro e mezzo bicchiere di panna. Salate. Disponete la pasta che avete ottenuta su di un tegloncino. Spianatela dando lo spessore di 1-1½ cm. Mettete in ghiacciaia oppure su un pezzo di ghiaccio. Dopo 20-30 minuti tagliate col coltello dei pezzettini a forma di cuore, impanateli nel grattugiato di crosta di pane e friggeteli con burro depurato.

522. Sogliole al vino bianco. — Preparate le sogliole. Decapitatele. Fate un'incisione nella parte ventrale. Asciugate. Mettete in una casseruola un po' di burro ed erbe aromatiche. Spruzzate con sale e versate tanto vino bianco quanto basta a coprirle. Se ne avete, aggiungete qualche fettina di funghi crudi. Fate cuocere a fuoco vivo e a vaso coperto, per dieci minuti. Ritirate dal fuoco e disponete le sogliole ben sgocciolate, in un vassoio caldo.

Stacciate ora la salsa di cottura. Restringetela. Legate con burro e poi con due tuorli d'uovo. Aggiungete del prezzemolo trito. Acidulate con succo di limone. Se occorre mettete ancora un po' di burro e versate sulle sogliole.

523. Sogliole all'Amburgo. — Fate scottare dei funghi, del prezzemolo e del sedano in acqua bollente. Poscia tritate e lasciate sgocciolare.

In un altro recipiente fate scottare due dozzine di grosse ostriche. Mettetele da parte e conservate l'acqua di cottura.

Ora tagliate le sogliole per il lungo. In una casseruola fate un suolo col trito, collocatevi sopra le sogliole. Salate. Bagnate con vino bianco e con l'acqua di cottura delle ostriche. Fuoco vivo. Vaso coperto. A cottura ultimata (10-15 minuti) disponete le sogliole in un vassoio.

Legate ora la salsa col burro a fornello spento. Acidulate col succo di limone. Date un pizzico di prezzemolo trito. Rimestate. Versate la salsa sulle sogliole. Disponete le ostriche torno torno sul vassoio e servite.

524. Filetti di sogliole « Palace ». Ricetta di Jarro (Almanacco 1913). — Mettete in una teglia un po' di burro e un battuto di scalogni, funghi e serpentaria. Fate rosolare leggermente; disponete sopra i filetti di sogliola; ricopriteli con fette di pomodoro, spellato e sventrato, e un trito di funghi; bagnate con mezzo bicchiere d'acqua e altrettanto di vino.

Appena i filetti sono cotti levateli e metteteli in una pirofila. Riducete ora la salsa, mescolatevi un po' di salsa balsamella, del parmigiano, del gruiera grattato e una noce di burro. Versate questo intingolo sui filetti. Al momento di servire infornate a fuoco lento per qualche minuto.

525. Filetti di sogliole all'arancio. — Sfilettate le sogliole; inzuppate i filetti in uovo sbattuto; impanate e friggete in burro spumante. Adagiate ogni filetto su una fetta d'arancio. Nient'altro. Semplice, decorativo e buono per coloro che hanno poco appetito.

526. Barchette di filetti di sogliole. — Siamo in piena cucina trascendentale. Prendiamo questa ricetta da **Jarro** (Almanacco 1913) e la offriamo alla meditazione dei buongustai, che avranno il buon gusto di acquistare il nostro volume.

Mescolate 500 grammi di farina doppio zero con un pizzico di sale, un uovo intero, due tuorli d'uova, un po' d'acqua e 250 grammi di burro. Lavorate la pasta il meno possibile, arrotolate a forma di palla e lasciatela al fresco per due ore. Riempite con questa pasta delle formette a barca e cuocetete a bianco. Ora guarnite il fondo delle barchette con umido di filetti di sogliola, tartufi e funghi, legati con salsa normanna. (Vedi ricetta 58). Coprite il tutto leggermente con questa salsa; fate un altro strato di filetti di sogliole. Mettete qualche fettina di tartufo.

Siamo in trattoria? Sì. E allora chiedete al sig. Commendatore se vuole del Veuve Cliquot 1870.

527. Purea di sogliole. — Ricetta per milionari sofferenti di stomaco.

Sfilettate una sogliola ben grassa; mettete i filetti in un tegame con un po' di burro. Cuocete a fuoco lento per pochi minuti oppure infornate per 5 minuti. Passate poi allo staccio i filetti e mettete lo stacciato in una casseruolina bagnando con due cucchiai di latte oppure 3 cucchiai di panna; fate scaldare a bagno-maria e al momento di servire aggiungete qualche fiocchetto di burro.

528. Sogliole alla Verlinden. — Mettete in un tegame cinquanta grammi di burro, sale e paprica. Mettete al fuoco. Dopo un paio di minuti collocateci le sogliole, già pulite, lavate e infarinate.

In un po' d'acqua salata e pepata, dove avete messo una noce di burro fate cuocere del sedano e delle carote tagliate alla julienne. Dopo una diecina di minuti versate nel tegame

dove ci sono le sogliole. Coprite e rimettete al fuoco moderato per quattro o cinque minuti.

Ritirate dal fuoco; levate le sogliole e mettetele in un vassoio. Fate restringere l'intingolo, nel quale avete versato un po' di vino bianco secco, e un po' di burro. E infine versatelo, ben caldo, sulle sogliole e servitelo.

529. Filetti di sogliole alla Mont-Bry. — Cucina francese. Meglio: cucina parigina.

Preparate le sogliole e sfilettatele (e ricordatevi di non buttar via teste e code, che vi serviranno l'indomani). Arrosolatele in padella nel burro, al quale avete dato sale e pepe in giusta dose.

Ora fate le seguenti preparazioni: 1) tritate uova sode e prezzemolo; 2) cuocete in acqua salata, leggermente acidulata con succo di limone, fondi di carciofi. Date un po' di sale. Quando sono cotti levateli e tagliateli finissimamente. Rimetteteli nell'acqua, aggiungete dei funghi freschi (anche i funghi secchi rinvenuti si prestano, ma sono di gran lunga preferibili i primi, specialmente se di ottima qualità (ovoli, porcini bianchi, prugnoli, champignos de couches) che avete tagliato a pezzettini; mettete una noce di burro, date ancora un po' di sale (attenti che l'intingolo non vi riesca troppo sapido). Rimestate.

Siamo alla fine. Collocate i filetti sull'intingolo; spolverate con il trito di uovo e prezzemolo; versate sopra il burro di cottura delle sogliole. Un saporino di succo di limone e via: a tavola!

530. Sogliole ripiene. — Spaccate accuratamente le sogiole già fritte sopra uno dei lati, dalla testa alla coda, in maniera da scoprire e togliere la spina. Al posto di questa mettete un ripieno di pan grattato, prezzemolo trito, un saporino di aglio e cipolla, il tutto intriso con olio. Pepate. Salate.

Così preparata si può mettere al forno a fuoco lentissimo o sulla griglia o in tegame. In questo caso situate le sogliole le une accanto alle altre, bagnate con un po' di brodo di pesce, se ne avete, o di vino bianco. Aggiungete un po' di salsa di pomodoro. Riscaldate a fuoco lento.

531. Filetti di sogliole fritte rinvenuti. — Se non volete adoperare le sogliole fritte intere, la qual cosa potete facilmente fare, facendole riscaldare in un tegame nel solito soffritto bagnato con salsa di pomodoro, potete fare un piatto delicato, sfilettandole accuratamente.

I filetti si possono arrotolare semplicemente o mettendovi dentro un'oliva, oppure un po' di ripieno. Si mettono acconciamente in tegame e si trattano con burro e vino bianco.

Si potrebbe tentare la stessa ricetta con altri pesci piatti (raia, rombo) ma i filetti non sono facilmente riducibili. Invece la preparazione riesce benissimo, come abbiamo visto, con i filetti di pesce persico.

532. Sogliole in gratella. — Scegliete sogliole ben fresche: lavatele e mettetele in una bacinella a marinare in luogo fresco con sale, olio e succo di limone. Dopo un'ora prendete una gratella, ungetela di burro o di olio perchè il pesce non vi si attacchi e ponetela su un fuoco buono per l'arrosto. Scolate le sogliole, deponetele sulla gratella: spolverizzatele di pane grattugiato, inumidite durante la cottura con olio della marinatura, rivoltate, servite su un piatto tenuto prima al caldo sulla stufa.

Questo modo di cucinare le sogliole esige una cottura a dovere, ed allora riesce gustosissimo.

533. Sogliole allo champagne. — Fate marinare nel latte per un paio d'ore una grossa sogliola. Asciugatela, mettetela in una pirofila bene imburrata, bagnatela sino a coprirla con champagne (o Asti spumante) secco. Infornate a fuoco moderato.

Soffriggete col burro in un tegamino una cucchiaiata di farina e prima che questa arrossi aggiungete un trito finissimo di cipolla; bagnate col fondo di cottura della sogliola. Legate con un po' di burro e acidulate con succo di limone. Versate l'intingolo sulla sogliola e servite.

534. Sogliola gratinata. — Mettete in una pirofila bene imburrata uno strato formato di un trito di prezzemolo e funghi freschi di prima qualità, un trito finissimo di cipolle, sedano e carote già cotti per mezz'ora nel burro. Adagiate su questo let-

to una grossa sogliola; ricopritela con un altro strato fatto con gli stessi ingredienti. Mettete qua e la fiocchetti di burro, bagnate con un liquido composto metà di brodo preparato con Estratto Liebig (pag. 27) e metà di vino bianco secco, facendolo scorrere sulla parete del recipiente per non guastare lo strato aromatico che ricopre la sogliola. Spolverate con pan grattato e parmigiano. Infornate. Fuoco moderato. Quando si forma una bella crosta ritirate e servite.

535. Sogliole alla Colbert. — Aprite, dopo averle ben lavate, le sogliole dalla parte del ventre in tutto il senso della lunghezza, facendo in modo che non si stacchino sul dorso. Fatele marinare con olio, succo di limone, sale, prezzemolo e cipolla tritata per un paio d'ore. Poi fatele sgocciolare e passatele successivamente in farina, uova battute e pane grattato. Apritele in modo che i filetti restino staccati fra loro. Friggeteli in padella con burro, quando il burro farà la schiuma. Le farete quindi cuocere lentamente rivoltandole, avendo cura che prendano un bel colore dorato. Servite ben caldo con spicchi di limone o con una insalata verde.

536. Filetti di sogliole in umido ai funghi. — Tritate minutamente cipolle e funghi. Metteteli in una teglia unta bene di burro. Disponetevi i filetti delle sogliole e ricopriteli con i funghi tritati con prezzemolo e pomodori privi di semi e tagliati a liste. Coprite con vino bianco ed acqua in quantità uguale. Aggiungete sale e pepe. Quando i filetti sono cotti, levateli, disponeteli su un piatto di porcellana pirofila. Fate restringere il sugo, mescolatevi 50 grammi di burro impastato con un po' di farina. Fate bollire, aggiungete mezzo etto di gruiera, mezzo etto di parmigiano grattugiato ed ancora un po' di burro. Versate la salsa sui filetti. Fate scaldare al forno per alcuni minuti.

537. Filetti di sogliole alla Orly. — Sfilettate le sogliole; fatele marinare per mezz'ora in una miscela di vino bianco, un po' di succo di limone, un ciuffetto di prezzemolo, un trito di cipolle, sale e pepe.

Fateli sgrondare; asciugateli; tagliateli in 3, 4 pezzi; involgeteli nella pastetta; friggeteli in olio bollente. Serviteli con prezzemolo fritto o con salsa di pomodoro.

538. Pasticcini di sogliole. — Fate una pasta con mezzo chilo di farina, un po' di sale, un cucchiaino di zucchero, due etti e mezzo di burro sciolto, un uovo intiero e due tuorli.

Un po' d'acqua tiepida. Lavoratela pochissimo, formatene una palla e lasciatela riposare. Indi rivestite con questa pasta delle formette imburrate e fatele cuocere al forno. Preparate intanto i filetti di sogliole in umido con cipolla tritata, burro, tartufi e funghi, quindi legateli con salsa normanna (V. ric. 58) e riempite col composto i pasticcini, rimettendoli per pochi minuti al forno. Questo piatto riuscirà molto più delicato, se in vece di pasta frolla, riempirete i pasticcini di pasta sfoglia.

539. Sogliola in water souchet (Guerrini). — Questa ricetta si fa con la sogliola già lessa, che volete utilizzare l'indomani. Cuocete una julienne di erbe in brodo leggero. Versate un po' di vino bianco.

Sfilettate le sogliole. Tagliatele a fettine longitudinali e fini. Buttate nella « julienne ». Cuocete a fuoco lento. Sorvegliate perchè non spappoli. (Il gusto è lo stesso, ma l'estetica culinaria ha i suoi diritti). Salate. Un saporino di pepe. Versate sui piatti nei quali avete messo delle fette di pane abbrustolito.

540. Filetti di sogliole accoppiati. — Ha la stessa preparazione che abbiamo descritto per le sarde (V. ric. 471, 472, 482). Questa ricetta serve anche per i resti di sogliole fritte.

I filetti di sogliole sono molto teneri e delicati. Servitevi di salse non piccanti ma dolci, in quelle cioè nelle quali figurano il latte e la panna. La balsamella fa al caso vostro. Mettete uno strato di balsamella fra filetto e filetto, che avete fatto combaciare, l'uno sull'altro, impanate e friggete.

541. Filetti ripieni di sogliole alla gelatina. — Per questa ricetta adoperate i filetti di sogliole lesse. Incorporate un po' di pan grattato nella salsa maionese. Situate i filetti l'uno sull'altro, in maniera che combacino bene. Mettete in mezzo un po' di salsa maionese.

Preparate ora della gelatina di pesce (V. pag. 27) o di brodo. Situate i filetti in un vassoio, coprite di gelatina e mettete in ghiacciaia o all'aperto se siete in inverno.

Filetti di sogliole in carpione. — Potete utilizzare i filetti fritti che vi sono rimasti con la carpionatura (V. pag. 26, 27).

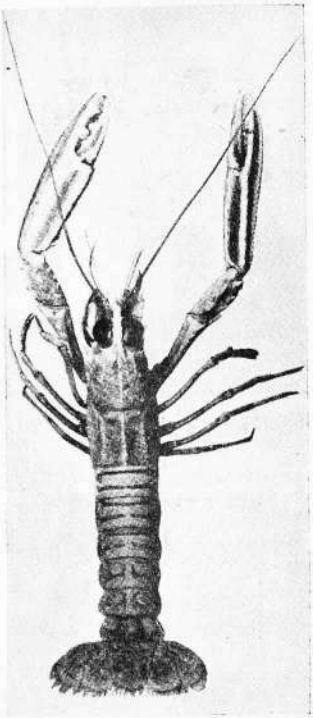


fig. 55 — SCAMPO

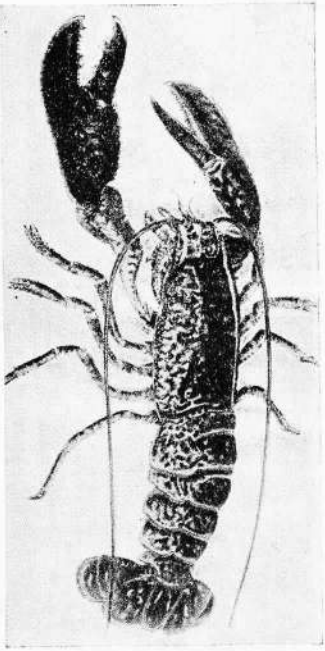


fig. 56 ASTACO o LONGOBARDO

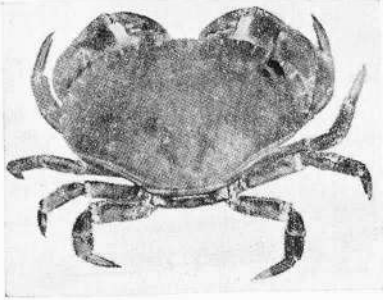


fig. 57 — GRANCHIO PAGURO

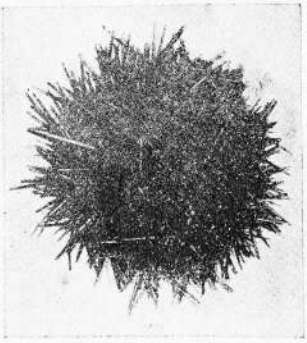


fig. 58 — RICCIO

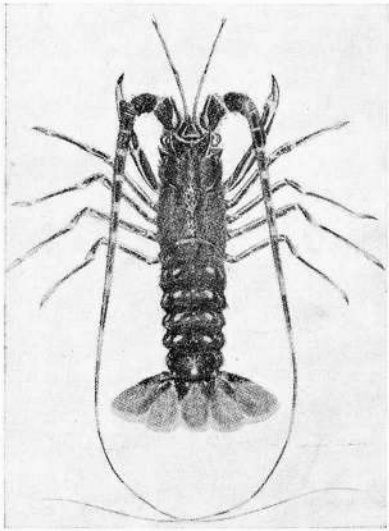


fig. 59 — **ARAGOSTA**

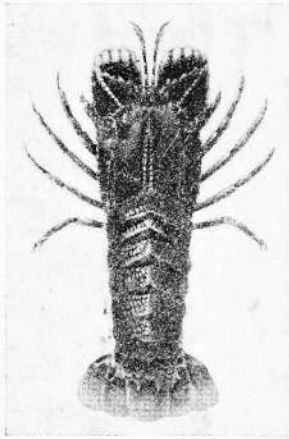


fig. 60 — **CICALA**

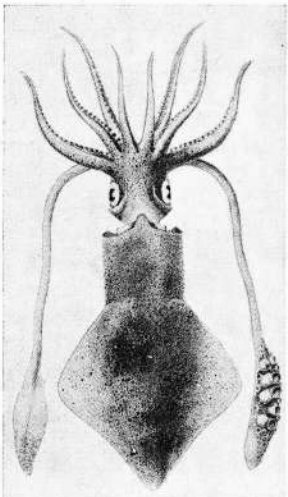


fig. 61 — **CALAMARO** var. Tofano

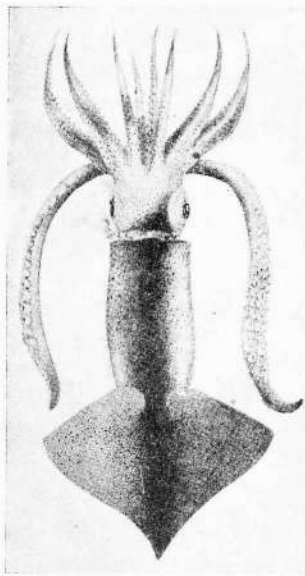


fig. 62 — **CALAMARO**

542. Sogliole alla casalinga. — Lavate le sogliole, asciugatele ben bene, infarinatele e rosolatele al burro in un tegame. Fuoco dolce. Aromatizzate e servite. E' bene che questa pietanza sia preparata al momento.

543. Sogliole fritte. — Vi sono due maniere, una per i pescicani terrestri, ai quali non basta la squisitezza del pesce, ma vogliono la raffinatezza più raffinata.

1) Le sogliole ben pulite e nettate vengono incise longitudinalmente e poi messe a marinare nel latte. Al momento di friggere vanno lavate, sgocciolate bene, asciugate benissimo, infarinate e annegate in olio bollente.

Servite caldo con fette di limone. Volete fare le cose con più sciccheria? (In questo momento stiamo parlando con un maître d'hôtel, perchè ci vergogneremmo a rivolgere qualche parola a una piccola massaia). Voltate la sogliola, incidetela longitudinalmente nella parte ventrale, asportate la spina dorsale (lisca centrale) riempite il vuoto con una salsa maître d'hôtel e servite.

E non dimenticate di portare al signore dello Chablis Meudon di trent'anni fa in ghiaccio. Aiutiamolo a digerire!

2) Le sogliole ben pulite e nettate vengono infarinate e fritte nell'olio bollente. Servite caldo con limone.

544. Filetti di sogliole alla francese. — Volete una ricetta di piatto iperraffinato? Sentite. Sfilettate le sogliole. Cuocete i filetti nel latte. Collocateli poi in una pirofila, mettetevi code di gamberetti lessati e mondati. Preparate con le carcasse dei gamberetti un **passato** (V. ric. 82) che verserete sui filetti.

Fate ora un arrossato semplice con burro e farina e bagnate con il latte nel quale avete cotto i filetti. Aromatizzate con una raschiatura di limone. Salate. Pepate. Rimestate. Quando incomincia a diventare cremosa versate sui filetti. Date una spolverata con grissino finemente grattugiato, mettete qua e là fiocchetti di burro. Infornate, fuoco lento. Pochi minuti. Servite.

545. Sogliola alla normanna. — Per questo piatto scegliete una sogliola ben grossa. Preparatela come di regola. Lasciate marinare in un po' di latte, acidulato con poche gocce di succo di limone. Al momento di cuocere levatela, sgocciolatela,

infarinatela e friggetela in olio finissimo e abbondante (qualcuno preferisce il burro). A metà cottura levate la sogliola, incidetela per lungo e levate la spina. Al posto di questa mettere un pezzettino di burro.

Mettetela ora in una pirofila dove avete messo un po' di olio, coprite con una salsa balsamella, date una spolverata con pane grattugiato e infornate. Fuoco lento per mezz'ora circa.

546. Sogliole Manfredi. — Mettete in una teglia bene imburrata le sogliole. Aggiungete un po' di cipolla trita; spolverate con un po' di sale; spruzzate con vino bianco; coprite con un foglio di carta imburrato. Infornate a fuoco forte per 2-3 minuti. Ritirate e mettetele a freddare su carta bibula.

Preparate un uovo sbattuto. Mescolate un po' di lingua affumicata e di prosciutto crudo, tritati finemente, con pane grattato. Immergete le sogliole nell'uovo; impanate col pane grattato che avete così preparato. Disponete le sogliole in un solo strato in una pirofila bene imburrata. Ungetele con burro fresco. Infornate un'altra volta a forno caldo. Tenete a fuoco moderato finchè le sogliole non si siano bene indorate. Adagiate allora in un vassoio.

Fate sciogliere due o tre acciughe lavate, diliscate e tritate finissimamente in un po' di burro. Versate la salsetta sulle sogliole e servite.

547. Filetti di sogliola « preziosa ». — Sfilettate le sogliole dopo averle ben pulite.

Mettete a bollire le teste, le code e le carcasse in un po' d'acqua aromatizzata col solito mazzetto, prezzemolo trito, un quarto di limone, sale e pepe di Caienna (una presina). Quando cotto passate a setaccio.

Preparate un soffritto di scalogno nell'olio; aggiungete 150 grammi di pomodori spellati e sventrati e altrettanto di funghi freschi. Cuocete a vaso coperto. Bagnate col brodo di sogliole. Tenete a fuoco moderato finchè otterrete una salsa cremosa.

Mettete ora i filetti in una pirofila, versate sopra la salsa; mettete delle ostriche crude sgusciate; spolverate con pan grattato; spruzzate con un po' d'olio fuso. Tenete prima sul fornello e poi in un forno ben caldo. Quando le sogliole sono

cotte (pochi minuti) servite con una purea di patate, nella quale incorporerete code lessate di scampi o di gamberi (**Ada Boni**).

SPIGOLA (labrax lupus)

(Gen.: **lòasso;** Ven.: **branzin, baicolo** (l'adulto); Tosc.: **ragno;** Rom.: **spinola, varolo;** March.: **varolo** o **varoletto;** Nap.: **spinola;** Sic.: **spinula, spinola**).

Quando, una volta, trovandoci su una cittadina dell'Adriatico abbiamo detto che branzino, spigola e ragno è lo stesso pesce (il labrax lupus del Cuvier) ci stavano lapidando, tanto sembrò madornale la nostra ignoranza.

Ma tutti i libri di storia naturale che abbiamo consultato, dal Brehm al Plehn parlano chiaro e danno l'identica descrizione anatomica di questo pesce.

Insomma! Chiamatelo come volete il labrax lupus è uno dei pesci più squisiti dei nostri mari, tanto squisito che spesso vi tocca contemplarlo e lasciarlo stare sul pancone perchè lo comprino gli altri.

Breve. O sul mare o sulla terraferma il labrax lupus (branzino, spigola, ragno) va a finire in bocca ai pescicani.

Come si cuoce la spigola? Adottate tutte le ricette di cucina del nasello, dell'ombrina, dell'orata e vi troverete ottimamente. Qui riportiamo due ricette.

548. Spigola a vapore. — Nettate una spigola. Incidetela trasversalmente con tagli paralleli. Imburrate il fondo mobile di una pesciaiola, versate un paio di bicchieri di brodo di pesce — se ne avete — oppure di vino bianco. Collocate sopra la spigola. Tenete a fuoco moderato. Appena incomincia il bollore, mettete sulla pesciaiola un foglio di carta imburrato e coprite. Infornate a fuoco moderato. Di tanto in tanto ritirate e bagnate la spigola con lo stesso fondo di cottura. Tempo di cottura: 25-30 minuti. Quando cotta collocatela in un piatto.

Versate il fondo di cottura in un tegamino. Aggiungete un po' di pasta, che avete ottenuto incorporando un cucchiaio di farina in 50 grammi di burro. Rimestate quando la salsa s'è addensata, ritirate dal fuoco; aggiungete — se occorre — ancora un pezzettino di burro. Versate sulla spigola e servite.

549. Spigola alla cinese. — Cuocete 250 grammi di riso (dose per una spigola di circa un chilogrammo) o più a seconda la grandezza della spigola. Il riso cotto al dente in acqua salata, sarà, dopo la scolatura, condito con burro, parmigiano e un tuorlo d'uovo. Rimestate bene il tutto. Collocatelo in una stampa bassa e **ovale** bene imburrata. Tenete la stampa vicino al fuoco per qualche minuto. Indi sfornatela in un piatto ovale.

Fate intanto bollire la spigola in acqua aromatizzata e acidulata con un po' di aceto o limone. Quando l'acqua bolle ritirate la pesciaiola in un angolo del fornello e fate bollicchiare dolcemente. Quando la spigola è cotta levatela e adagiate sul letto di riso dopo averla bene sgocciolata.

Tritate quattro uova sode. Fate fondere un po' di burro in un tegamino; aggiungete il trito delle uova. Pepate e salate. Evitate che il trito possa rosolare. Versate sulla spigola e servite.

Allo stesso modo possono prepararsi: il branzino, l'ombrina corvo, le grosse salpe e i grossi saraghi, il dentice.

STORIONE (acipenser sturio)

(Trieste: **storion;** Ven.: **porceleta, porzella;** Nap.: **strione**).

Si conoscono venti specie di storione, ma in Italia se ne pescano tre di sei forme, che hanno, per gl'intenditori, valore commerciale differente per la diversità di sapore delle carni.

L'arcipenser sturio (storione) si trova in **tutti** i nostri fiumi, dal Po all'Arno, dal Garigliano al Tevere, al Salso, all'Oreto, nei quali fiumi siciliani viene pescato alla foce.

E' molto pregiato per le sue carni saporite, squisite, sia fresche, salate o affumicate. I Romani lo portavano a tavola adorno di fiori; i greci lo stimavano il migliore dei pesci. In Cina era riservato alla mensa imperiale. Nella sua vescica si trova colla d'ottima qualità e con le uova si prepara il famoso caviale.

Quando mangiate lo storione avete una sensazione strana perchè talvolta vi sembra di mangiare del vitello di latte. Se avete comprato un piccolo storione, ciò che vi consigliamo perchè costa molto meno delle trancie, levate la testa e la coda

che vi possono servire per fare del buon brodo, che potete adoperare l'indomani.

E' meglio levare la pelle che è di difficile digestione.

550. Storione in umido. — Mettete a rosolare in olio finissimo d'oliva, dove avete aggiunto un porro e un trito di prezzemolo lo storione tagliato a pezzi. Bagnate con vino bianco. Quando è svaporato aggiungete dell'acqua quanto basta a coprire il pesce. Se ne avete mettete dei funghi, meglio se freschi; salate. Prima di servire levate il porro.

551. Storione all'agro. — E' una variazione della ricetta precedente. Spellate, lavate, asciugate e affettate lo storione. Rosolatelo con olio d'oliva, dove avete messo un porro che toglierete in seguito; bagnate con vino bianco e quando questo è diluito con un po' d'acqua.

Dopo circa un quarto d'ora o più (il tempo di cottura è subordinato alla grossezza dei pezzi) mettete sottaceti diversi (funghi, capperi, cetriolini, olivette) e qualche carciofino sott'olio tagliato a fette. Mantenete sul fuoco qualche minuto. Salate e servite.

552. Costolettine di storione. — Tagliate lo storione a costolettine, che metterete a marinare per qualche ora in una miscela di olio finissimo, un po' di succo di limone, sale; aromatizzate con prezzemolo e foglie di alloro.

Al momento di servire, bagnate le costolettine nell'uovo sbattuto, impanate e friggete (olio o burro? — Noi preferiamo l'olio, purchè sia finissimo) a fuoco lento. Prima d'inviare a tavola versate sopra la miscela della marinatura dalla quale avete tolto l'alloro.

553. Storione fritto. — Spellate, sventrate e diliscate un piccolo storione. Tagliate a fette. Spianatele. Infarinate e friggete in olio, a fuoco allegro. Se adoperate il burro usate un fuoco moderato. Salate.

Una salsa per condire? Vi proponiamo la maître d'hôtel, la salsa di acciughe, la salsa costa- ligure. Lo storione è un pesce grasso. Si amalgama bene con le salse acidulate e le salse piccanti. Provate anche la salsa di limone alla triestina.

554. Storione lesso. — Se avete una pesciaiola adatta e avete comprato uno storioncino di due chili e mezzo o tre, cuocetelo intero dopo acconciamente preparato. Mettete nell'acqua le erbe aromatiche necessarie. Quando è cotto levatelo e servite con una salsa piccante.

Noi vi proponiamo la salsa tartara N. 1, la salsa ideale, la salsa favorita, le quali si amalgamano bene alla grassezza del pesce. Non dimenticate di conservare in ghiacciaia l'acqua dove avete cotto lo storione. Vi servirà l'indomani.

555. Storione in fricandeaux. — Apparecchiate delle fette di storione dello spessore di 8 centimetri. Lardellate con pancetta e lardo.

Mettete in un tegame della sugna e del lardo. Fate fondere. Quando è pronto collocatevi le fette di storione in maniera che la parte lardellata tocchi il fondo. Appena sono rosolate nella parte inferiore e laterale, ritirate.

Preparate ora un battuto d'erbe, bagnate con un po' di sugo e collocateci le fette di storione stavolta con la parte lardellata in alto. Cuocete a fuoco lento per un'ora circa.

556. Storione alla russa. — Prendete una bella fetta di storione possibilmente della pancetta (ventresca). Mettete in un tegame uno strato di carote affettate e prezzemolo, cipolle, sedano trito, una foglia di alloro e una grossa noce di burro. Adagiatevi la fetta di storione. Cuocete lentamente finchè il tutto non abbia preso colore dorato carico. Allora togliete il grasso e bagnate con un po' d'aceto. Rimettete al fuoco. Riducete la salsa e bagnate ancora con un po' d'acqua o (meglio!) con brodo di pesce.

A cottura ultimata levate il pesce. Legate l'intingolo con un cucchiaio di farina. Rimettete ora lo storione. Aggiungete dei sottaceti tritati. Fate cuocere dolcemente ancora un po'. Servite caldo.

557. Storione ai frutti di mare (o « Regence). — Piatto complicato ma di un gusto straordinario. Per farlo, vi occorrono:

1) una bella trancia di storione di 1 kg. circa;
2) mezzo kg. di vongole;
3) mezzo kg. di cozze;
4) 400 grammi di gamberetti o 200 gr. di code di scampi.

Spellate lo storione, dividetelo in 7-8 fette. Lavate, pulite e fate cuocere in una pirofila bene imburrata. Bagnate con un bicchiere di vino bianco. Dopo pochi minuti coprite la pirofila con un foglio di carta imburrato e infornate. Di tanto in tanto ritirate, bagnate con lo stesso fondo di cottura. Quando lo storione è cotto, ritirate e disponete le fette in un piatto ovale, a scalinata.

Preparate le vongole e le cozze come alla ricetta 36. Conservate l'acqua di cottura.

Lessate i gamberetti. Sgusciate le code e — se avete tempo — pestate le corazze in un mortaio e preparatevi uno stacciato. Se adoperate gli scampi, lessateli e mettete da parte.

Al brodo di cottura dello storione aggiungete l'acqua di cottura delle vongole e delle cozze. Bagnate con un po' di brodo di Estratto Liebig (pag. 27). Passate all'étamine per evitare che un po' di sabbia contenuta nelle vongole e nelle cozze venga a guastarvi le così dette uova nel cosidetto paniere. Legate la salsa con una pasta che avete ottenuta incorporando un cucchiaio di farina in 50 gr. di burro. Indi disponete in bella forma e vongole e cozze e gamberetti attorno alle fette di storione. Versate la salsa e servite.

TARTARUGA

Come abbiamo messo le lumache mettiamo anche la tartaruga. Quanti la mangiano? E' così bene conservata nella sua casetta calcarea che i più rinunziano alla fatica di doverla segare. Forse se nelle pescherie si vendesse aperta il pubblico l'acquisterebbe per farsi la seguente leccornia.

558. Tartarughe con i piselli alla maremmana. — Piatto luculliano.

Le tartarughe vanno decapitate — perchè il sangue scoli tutto — e poi segate. Vanno buttati gl'intestini, col fiele e le estremità squamose. Conservate le uova delle femmine.

Tagliate a pezzi le tartarughe e soffriggetele in olio finissimo con un trito d'aglio e prezzemolo. Bagnate con salsa di pomodoro. Condite con sale e pepe. Quando cotto, togliete dalla salsa i pezzi di tartaruga e buttateci dei piselli freschi,

allungando il sugo acconciamente con qualche cucchiaiata di brodo, o di estratto di carne. Quando i piselli sono cotti si rimettono dentro i pezzi delle tartarughe e si serve caldo.

TELLINE o **PATELLE** (patella coerulea, p. vulgata)

(Gen.: **patello;** Rom.: **scodelline;** Tar.: **patedde;** Adr.: **patello, santallena, pantalena;** Sard.: **pagellina, gioga, palgiariva**).

Ve ne sono parecchie varietà. La più conosciuta è l'**orecchia marina** (haliotis tuberculata) che viene chiamata anche **patella reale** (Sicilia), **orecchia di San Pietro** (Adriat.), **récchie de preiete** (o **orecchia di prete:** Taranto).

In cucina le telline vengono preparate come le cozze, le vongole per condire il riso e gli spaghetti. Esse servono più come condimento che come pietanza a sè stante.

La **salsa di telline** (V. ricetta 36) è preziosa nella cucina del pesce perchè serve mirabilmente a condire pesci dalla carne stopposa, come il palombo, o dal sapore un po' forte, come lo sgombro, l'aguglia, il cabillaud.

TEMOLO (thymallus vulgaris)

(Piem.: **tëmer;** Lomb.: **témol;** Brescia, Ven., Trent.: **témolo;** Idro: **témel;** Friul.: **témul**).

Questo pesce, che molto probabilmente viene venduto sotto altro nome più allettante (trotella ad es.), prospera nelle acque limpide, correnti e fredde dell'Italia settentrionale.

Raggiunge la lunghezza di 40 cm. e il peso di parecchi chili. Appartiene anch'esso alla famiglia dei salmonidi (genere thymallus) e ha carni superlativamente gustose.

Il colore del temolo è bruno-verdastro al dorso, ai fianchi e al ventre grigio-argenteo. Un carattere differenziale grossolano è dato dalla coda che è molto larga in confronto alla trota.

Per la preparazione gastronomica di questo pesce rinviamo le lettrici alla voce trota.

TINCA (tinca vulgaris)

(Piem.: **tenca;** Lomb.-Ven.: **tenca, tencòn;** Marche-Umbria-Lazio: **scuffion, tinca** o **tenca;** Sic.: **tenchia di 'jumi** o **sciumi**).

Pesce d'acqua dolce comune a tutta l' Italia.

Preferisce le acque calme e fangose. Raggiunge di rado la lunghezza di 30 cm. E' molto prolifica (la femmina depone 300 mila uova). Si presta a un allevamento razionale.

Le sue carni hanno un sapore un po' di fango che si vince facilmente come abbiamo esposto nel paragrafo carpa. Ma se voi acquistate delle tinche vive (non è difficile a Milano) mettetele in acqua dolce corrente per qualche giorno. Avrete due risultati: la tinca più grossa e dalle carni gustosissime. Come ha dimostrato il Terni, il sapore fangoso dipende da microfiti ospiti nell'intestino delle tinche.

Il commercio dovrebbe far tesoro di questa scoperta. Bisognerebbe che le tinche pescate fossero messe in acqua corrente per qualche giorno. Non è difficile creare dei laghetti artificiali destinati alla epurazione intestinale di questi pesci che rappresentano, davvero, una grande ricchezza ittiologica.

La cucina ha dedicato a questo pesce una quantità di ricette che andiamo ad esporre. Forse la preparazione migliore è « in carpione » o nella cipollata alla siciliana, non solo perchè permettono di mangiarla in vari giorni ma anche perchè gli fanno perdere l'odore caratteristico delle sue carni.

559. Tinca alla genovese (Crovetto). — Mettete a rosolare in un tegame in un po' d'olio un porro e uno spicchio d'aglio, mettetevi poi la tinca che avete preparata, lavata, asciugata ed infarinata. Date una spruzzata di vino bianco e poi, dopo la evaporazione, un pomodoro spellato e tagliuzzato.

Pestate in un mortaio tre o quattro noci, che avete prima tenuto in acqua tiepida per poterle facilmente spellare, e poi di basilico e di prezzemolo. Aggiungete questo trito all'intingolo. Salate. Una presina di pepe. Terminate la cottura per la quale occorrono pochi minuti e servite.

560. Tinca in umido. — Rosolate in un tegame con olio finissimo d'oliva una tinca che avete ben preparata. Mettete uno spicchio d'aglio, che toglierete in seguito. Date una spruz-

zatina con vino bianco e dopo l'evaporazione aggiungete prima delle fettine di patate crude e un bel porro tritato e poi dopo un paio di minuti aggiungete tanta acqua quanta basta a coprire la tinca. Fuoco lento.

Quando il pesce è cotto e la salsa s'è condensata a giusto punto, aromatizzate con un trito di basilico e prezzemolo e di tre o quattro noci che avete spellato al solito. Salate e servite.

561. Tinche alla poulette. — Questa preparazione ha il vantaggio di poter utilizzare le teste e le code per il brodo dell'indomani.

Preparate acconciamente le tinche. Si tagliano a pezzi e si fanno friggere in un tegame con una grossa noce di burro. Rivoltatele perchè siano rosolate da tutte le parti. Infarinate e rimestate finchè la farina non s'è indorata. Bagnate con vino bianco. Salate. Pepate. Aromatizzate. Aggiungete un trito di funghi e cipolline, meglio se fresche. Rimestate ancora. Coprite il tegame. Fuoco lento. A cottura ultimata legate con tuorli d'uovo, acidulate con succo di limone e servite.

562. Tinche carpionate. — Preparate lo scabeccio, o marinatura o carpione, che dir si voglia (Vedi cap. I).

Versatelo sulle tinche che, dopo aver acconciamente preparate, avete infarinato e fritto nell'olio bollente.

563. Tinche fritte. — Si fa l'operazione inversa della ricetta precedente.

Tagliate le tinche a pezzi, dopo averle preparate come di regola. Mettetele a marinare nello scabeccio per varie ore. Al momento di servire friggetele in olio bollente e finissimo.

564. Tinche fritte alla milanese. — E' una varietà della ricetta precedente.

Dopo la marinatura e la frittura la tinca va servita con una insalata di cavolfiori, che avrete reso piccante, con salsa di acciughe, un odorino di aglio, un po' di sotto-aceti, sale e pepe.

565. Tinca alla monastero. — Questa pietanza riesce bene anche con le tinche di 300-400 grammi.

Si prepara la tinca come di regola. Si taglia la testa e la coda (non buttate via: vi serviranno il giorno dopo). Si spaccano in due parti, si leva la spina centrale e le periferiche e così aperta si mette in una pirofila.

Si condisce con olio, pepe, sale e un po' di limone, un trito d'aglio, di origano e di prezzemolo e del pane grattugiato. Se occorre, spruzzate con altro olio. Infornate. Fuoco lento. Venti minuti circa. Servite con fette di limone.

566. Tinca in zimino. — Per preparare bene questo piatto, preparate bene la tinca, o le tinchette, e tagliate la testa e la coda, che servono per allestire la salsa (la testa della tinca è molto saporita) e buttate via le pinne.

Prima preparate un soffritto con olio ed un trito di aglio, prezzemolo, carote, sedano e cipolla. Fate arrosolare e aggiungete la testa e le code. Condite con sale e pepe. Bagnate con salsa di pomodoro. Passate allo staccio. Ora mettete la tinca a friggere in un po' d'olio, tirate la cottura a fuoco lento aggiungendo, poco a poco, la salsa.

Fate cuocere a parte degli erbaggi di stagione (ricordatevi che il vero zimino si fa con gli spinacci e con le bietole). Aggiungete l'erbaggio che avete preparato nel tegame dove sono le tinche, poco alla volta affinchè anch'esso s'insapori. Servite caldo. L'Artusi consiglia i piselli freschi. Ed ha ragione.

567. Tinche alla crosta. — Preparate le tinche; tagliate loro la testa, la coda (che conserverete per l'indomani); buttate via le pinne.

Spaccatele dalla parte del dorso in due parti uguali; diliscatele. Infarinate, inzuppatele nell'uovo sbattuto, che avrete condito con sale e pepe; impanate. Lasciatele per un quarto d'ora in un piatto. Ritornate a inzupparle d'uovo; impanatele un'altra volta . Friggete nel burro spumante finchè hanno acquistato una bella crosta dorata. Servite con fette di limone.

Volete triplicare il gusto del piatto? Accompagnatelo con una salsa di vongole o di canestrelli o di telline. Squisito!

568. Tinche marinate. — Non è la stessa preparazione delle tinche carpionate. Questo piatto si prepara in 3-4 ore mentre le « tinche al carpione » richiedono due giorni. Ma il gusto è più forte in questa che nell'altra ricetta.

Friggete in olio bollente le tinche opportunamente preparate. Scolatele e collocatele in un piatto fondo. Nello stesso olio aggiungete erbe aromatiche e farina.

Bagnate con vino bianco e aceto buono in parti uguali. Salate e pepate. Controllate il sapore; se troppo aspro, addolcite con un po' di zucchero. Fate cuocere a fuoco vivo e restringete. Quando riterrete che sia pronta e per densità e per gusto passate allo staccio e poi versate lo stacciato sulle tinche. Coprite il piatto e lasciate marinare per due giorni. Le tinche così preparate si conservano per qualche giorno.

569. Tinche alla graticola. — Il segreto per rendere gustosa questa preparazione è di mettere nel ventre delle tinche un po' di burro mescolato a prezzemolo ed uno spicchio d'aglio tritati finemente.

Non dimenticate di ungerle durante la cottura con una bacchettina di origano intrisa nell'olio (secondo i dettami della cucina siciliana). Condite con olio e limone oppure con una salsa verde.

570. Tinche alla Puccini. — Sono tinche al forno farcite con pasta di pesce.

La preparazione non è difficile e può diventare gustosissima se la farcia è fatta con pesci di grande sapidità. Noi vi consigliamo il tonno fresco (o magari sott'olio), le sarde, lo sgombro.

Noi vi descriviamo la farcia di sarde perchè siamo sicuri che saprete farla con altri pesci (tonno, sgombro). Prendete due o tre etti di sarde, pulitele, diliscate molto bene. Pestate nel mortaio con un po' di mollica di pane, che avete imbevuta nell'aceto e poi strizzata, e del prezzemolo trito. Mettete lo stacciato in un tegame dove c'è un po' di burro, legate bene con rosso d'uovo; quando avete ottenuto una pasta consistente, ritirate dal fuoco.

Preparate le tinche, lavatele con grandissima diligenza, ricordatevi dei nostri consigli per far sparire l'odore e il sapore di fango. Spaccatele lungo il margine superiore; levate la lisca spinale e fasciatele. Collocatele in una pirofila imburrata e impanate, date una spolveratina di sale, cospargeteli di erbe aromatiche e infornate. Condimento: succo di limone.

571. Tinche alla comasca. — E' una variante delle « tinche alla genovese ».

Pulite le tinche e infarinatele. Fate un soffritto con olio, burro e un trito di due grosse cipolle. Quando è al punto, mettete a friggere le tinche, rivoltandole perchè prendano colore d'ambo le parti. Bagnate con un bel bicchiere di vino rosso e una tazza di brodo di Dadi Liebig (pag. 27). Salate, pepate e mantenete a fuoco lento fino a cottura ultimata. Allora mettete in un vassoio, passate la salsa all'étamine e versate caldo sulle tinche.

Tinca alla fiamminga. — Identica preparazione come nel pesce persico (V. ricetta 412).

572. Tinche con i piselli. — Fate soffriggere in una casseruola un grosso pezzo di burro e tre cucchiai di olio, un trito di prezzemolo, quattro cipolle o una diecina di cipolline. Quando comincia a indorare buttatevi 300 gr. di pisellini freschi, rimestate; bagnate con brodo di carne e addolcite con un po' di zucchero in polvere. Cuocete a vaso coperto. Dopo qualche minuto aggiungete un paio di cucchiaiate di salsa al pomodoro.

Intanto preparate le tinche, infarinatele e friggetele in olio bollente. Appena i piselli saranno quasi cotti mettete le tinche fritte, (se si tratta di una grossa tinca, tagliatela a pezzi) nella casseruola. Ultimate la cottura a fuoco lento e servite caldo.

573. Tinca alla S. Carlo. — E' una pietanza che si serve fredda.

Preparate prima la seguente salsa leggermente agro-dolce. Mettete al fuoco una grossa noce di burro. Fondetela a fuoco vivo, aggiungetevi un grosso cucchiaio di zucchero in polvere. Rimestate. Appena lo zucchero s'indora, bagnate con uno o due cucchiai d'aceto, spolverate con pane grattato (alcuni consigliano gli amaretti di Saronno bene sminuzzati), mettete un cucchiaio di farina, un po' di cannella ed erbe aromatiche. Dopo un quarto d'ora di ebollizione a fuoco lento, passate allo staccio e mettetela a raffreddare.

Ora prendete una grossa tinca, pulitela come di regola, incidetela sul dorso per quasi tutta la lunghezza, asciugatela bene, infarinatela e friggete in olio finissimo d'oliva. A cottura ultimata, date una spolveratina di sale. Fatela raffreddare e al momento di servire versate sopra la salsa.

TONNO

Appartiene alla famiglia degli scombridi. Effettivamente è uno sgombro o sgombero gigantesco, lungo fino a 4 metri e del peso di 150, 200 kg. Può giungere fino a 600 kg. La parte migliore è quella del ventre (ventresca), che, a Milano, si vende allo stesso prezzo. Quando la trovate, cercate quindi di farvela dare perchè la ventresca ha un sapore delizioso.

Il tonno si prepara in molte guise. E anche in molte maniere si prepara il tonno salato e il tonno sott'olio, che fanno la ricchezza di molte popolazioni mediterranee.

Noi ci occupiamo qui del tonno fresco.

574. Tonno al forno. — Immergete delle grosse fette di tonno tutte uguali nel latte diluito in acqua e lasciatele marinare per un'ora. Mettete poi le fette in un altro recipiente, dopo averle fatte sgocciolare. Mettete sopra ogni fetta qualche goccia di limone, un po' di olio fino e un saporino di sale. Meglio ancora se l'olio è tanto da coprire le fette (non lo perdete di certo). Dopo la marinatura avvolgete in carta oleata le fette di tonno una per una. Disponeteli in teglia e infornate.

Voi saprete che il tonno è cotto quando pungendo gli involtini non esce più acqua. Servite con fettine di limone.

575. Tonno in umido. — Fate arrosolare in un tegame olio e burro a parti uguali. Aromatizzate con erbe. Mettete dentro fette di tonno grosse un dito; infarinate. Fate arrosolare leggermente. Bagnate con un po' di vino bianco. Salate e cuocete a tegame coperto.

Quando cotte togliete e mettete in un piatto. Allungate la salsa con un po' di acqua e burro. Rimestate e versatela sulle fette di tonno.

576. Tonno con verdura. — Preparate in una pirofila un soffritto con olio fino un trito di carote, sedano, una cipolla, patatine novelle. Mettetevi a cuocere le fette di tonno che avete infarinate. Aggiungete poi dell'acqua quanto basta a raggiungere la superficie delle fette. Aromatizzate ancora con prezzemolo e basilico sottilmente tritato.

577. Tonno con piselli. — Fate un soffritto con olio fino, una cipolla tagliata a fettine, bagnate con due cucchiai di salsa di pomodoro diluita in 150 grammi d'acqua. Fate cuocere per mezz'ora. Aggiungete un po' di polpa di pomodoro spellata e priva di semi. Mettetevi ora del tonno fresco tagliato a grosse fette. Fate cuocere. Bagnate occorrendo con altra acqua addizionata a salsa di pomodoro. Quando il tonno è a buon punto di cottura aggiungetevi dei piselli freschi.

578. Costolettine di tonno fresco. — Fate marinare le fette di tonno in una miscela di uovo sbattuto e succo di limone per un'oretta. Quando è venuto il momento di servire impanate e friggete a fuoco vivo in olio finissimo.

Se avete della salsa di pomodoro versatela ben calda sulle costolettine. In mancanza servite con fettine di limone. Il tonno ha le carni così saporite che non richiede intingoli.

579. Tonno fresco in istufato. — Marinate un bel pezzo di tonno in una miscela di olio, erbe aromatiche, un po' di sale e un terzo di vino rosso per parecchio tempo (2-3 ore).

Fate arrosolare in un po' di burro una grossa cipolla, tagliata a fette, un'acciuga diliscata, un chiodo di garofano e un pezzetto di cannella. Quando pronto, aggiungete il tonno con la sua marinata. (Avete un piccolo tartufo? E mettetelo. Non l'avete? Lasciate perdere, tanto la pietanza è gustosa lo stesso). Coprite ermeticamente e mettete a fuoco lento.

580. Tonno ai ferri. — Tagliate il tonno a fette di 1 cm. e inzuppatele in una miscela di olio, un po' di succo di limone, sale e pepe. E' bene fare piccole incisioni all'estremità delle fette, ciò che agevola la cottura.

Mettete le fette in una griglia, ungetele di tanto in tanto con la miscela d'olio, dove le avete inzuppate, dopo 5 minuti voltatele e fate cuocere dall'altra parte.

Per condimento basta il limone, col quale lo servirete. Ma se volete fare una salsa scegliete **la salsa verde alla fiorentina.**

581. Tonno fresco al pomodoro. — Arrosolate mezzo chilo di tonno fresco dalla parte del ventre (ventresca) che è la più tenera e saporita, in una casseruola con olio, spicchio d'aglio

e una foglia di alloro, sale e pepe. Quando prende colore, bagnate con mezzo bicchiere di vino. Rivoltate. Appena il vino s'è evaporato, levate il tonno e mettetelo da parte.

Completate ora la salsa, aggiungendo nell'intingolo un trito fino di cipolla e tre o quattro grossi pomodori, ai quali avete tolto la buccia e i semi. Rimestate. Fate cuocere a fuoco moderato, a vaso coperto, per 15 minuti. Quando giudicate la salsa a punto rimettete il tonno e fate cuocere, a fuoco lento, e a vaso coperto, ancora per qualche minuto.

582. Tonno alla irlandese. — Niente di caratteristico come il nome farebbe supporre perchè è del semplice tonno lesso trattato con la seguente salsa.

Mescolate in una casseruola un po' di burro e di farina, del latte in proporzione al tonno che avete lesso, una mezza tazza di brodo di Estratto di carne Liebig e del prezzemolo già tritato. Mettete a fuoco vivo. Rimestate. Salate. Date un saporino di noce moscata. Restringete, ma non troppo. Versate caldo sul tonno e servite.

583. Zucchine ripiene di tonno sott'olio. — Scegliete le zucchine un po' grosse. Tagliatele a pezzi lunghi circa 12 cm. Svuotatele con un coltellino a punta. Riempite ogni pezzo con un composto sodo di tonno sott'olio sminuzzato finemente, uova sode, parmigiano grattugiato ed uova a seconda la quantità del composto.

Mettete le zucchine a soffriggere in olio bollente. Terminatene la cottura in un tegame con salsa di pomodoro e un po' di origano.

584. Tonno sott'olio in salsa. — Preparate in un tegame con olio e burro, due cipolle tritate, uno spicchio d'aglio schiacciato. Fate dorare. Aggiungete due cucchiai di salsa di pomodoro: fate soffriggere. Aggiungete ancora un bicchiere di vino bianco, fate restringere la salsa, unitevi un bicchiere di acqua, sale e pepe. Fate ancora cuocere.

Mettete qualche pomodoro pelato, tagliato a strisce, olive salate, fatte prima bollire in acqua e snocciolate. Tagliate a pezzi grossi mezzo chilo di tonno sott'olio. Disponeteli nel tegame con la salsa. Spargetevi un tritato finissimo di prezze-

molo, un po' d'aglio, un chiodo di garofano, basilico e rosmarino. Servite con crostini di pane fritti al burro.

585. Tonno sott'olio con i piselli. — Prendete mezzo chilo di tonno sott'olio (ventresca) e tagliatelo a pezzi grossi. Preparate un soffritto con cipolle ed aglio. Quand'è dorato, aggiungetevi pomodori pelati. Fate cuocere e restringere la salsa sinchè riappare l'olio nella casseruola. Aggiungetevi allora un chilo di piselli teneri sgusciati e un bicchiere d'acqua. Quando son quasi cotti, aggiungetevi le fette di tonno. Fate bollire per cinque minuti. Servite caldo.

586. Pane di tonno con maionese. — Pestate in mortaio due etti di tonno sott'olio; mezzo etto di burro, mezzo etto di mollica di pane inzuppata nel latte e bene spremuta. Aggiungete il succo di un limone. Passate a setaccio. Mettete in una forma ricoperta da garza fine per poter bene sformare il composto. Copritelo, appena sformato, di salsa maionese. Serve anche a preparare degli ottimi sandwichs.

587. Stufatino di tonno. — Tagliate il tonno a pezzi. Fatelo rosolare con olio e cipolla. Preparate a parte una salsa di pomodori pelati con sedani e carote che terminerete di cuocere con vino bianco. Versatela sul tonno, fate cuocere. Servite con patate cotte nel burro.

588. Polpettine di tonno. — Scegliete il tonno dalla parte della ventresca. Lavatelo al solito. Passate alla macchinetta trita-tutto. Per ogni mezzo chilo aggiungete un etto di mollica di pane inzuppata nel latte e spremuta; mezzo etto di parmigiano grattato, due uova, sale e pepe; 50 grammi di uva sultanina e 50 di pinoli; mischiate bene. Fate delle polpettine, infarinatele e friggetele in olio bollente. Si possono servire con salsa di pomodori.

589. Tonno in gelatina. — Scegliete la parte del callo, cioè verso la coda. Tenetela un'ora e più in acqua corrente. Togliete la pelle e steccate il pezzo di tonno con pezzetti di acciughe salate ben pulite, menta, prezzemolo, basilico ed aglio. Legatelo e mettetelo a cuocere in una casseruola stretta ed alta.

Coprite con vino bianco. Salate. Aggiungete mezzo limone tagliato a fette. Una cipolla a grosse fette, carote, sedano, prezzemolo, timo, foglie d'alloro, pepe a grani e un po' d'olio. Fate bollire a fuoco moderato sino a cottura completa. Lasciatelo raffreddare nel suo brodo, indi slegatelo, tagliatelo a fette che disporrete su un vassoio circondandolo con varie qualità di sotto aceti.

Con la gelatina di pesce che avrete già preparato (V. pagina 28) coprite le fette e mettete in ghiacciaia.

590. Tonno in salsa verde. — In una casseruola larga fate un soffritto con molto prezzemolo, uno spicchio d'aglio schiacciato ed un po' di scorza di limone. Fate dorare in padella con un po' d'olio, varie fette di tonno (ventresca) infarinate. Mettetele calde nella casseruola, rivoltatele per farle bene impregnare nel condimento: salate, aggiungete un po' di menta triturata. Cuocete al forno per un quarto d'ora.

591. Tonno con la cipollata alla siciliana. — Tagliate il tonno a fette alte un dito, della grandezza di cotolettine e friggetele in olio fino bollente senza infarinarle. Disponete le fette fritte su un vassoio. Spargete un po' di sale. Mettete una quantità abbondante di cipolle tagliate a fette non troppo sottili nell'olio che ha servito a friggere il tonno.

Fatele friggere lentamente perchè si cuociano prima di pigliare colore che dev'essere dorato. Aggiungete allora un po' di sale e un bicchiere di aceto forte, due cucchiai di zucchero, qualche cucchiaio di salsa di pomodoro fresca già cotta, olive salate e snocciolate e fatte prima lessare e infine capperini sotto aceto. Quando la salsa è ristretta, versatela sul tonno deposto nel vassoio, spargetevi qualche foglia di menta o di basilico a pezzetti. Si serve fredda e può durare varii giorni.

592. Tonno al gratin. — Disponete in una teglia un soffritto di cipolle che non abbiano ancora preso il colore dorato. Mettetevi il tonno lavato al solito in acqua corrente ed asciugato tagliato a grossi pezzi; aggiungete sale, pepe, succo di limone. Cospargetelo di capperini sotto aceto e di cetriolini pure soto aceto tagliati a fette. Versatevi un po' d'olio. Ricoprite di pane

grattugiato abbrustolito, nel quale avrete fatto sciogliere un po' di burro. Cuocete al forno per mezz'ora.

593. Tonno al gratin N. 2. — Soffriggete in olio il tonno preparato e tagliato come sopra. Salate. Aggiungete funghi sott'olio, olive lesse snocciolate e sedani pure lessati tritati minutamente. Preparate una salsa con un bicchiere d'aceto, cipolla tritata, una foglia d'alloro e un cucchiaio di senape. Fatela restringere al fuoco poi versatela sul tonno: cospargete di pane grattugiato abbrustolito con burro. Cuocete al forno.

594. Polpettone di tonno. — Scegliete una grossa fetta di tonno dalla parte del dorso. Tagliate in due questa fetta senza staccarla. Stendetela e cercate di allargarla avendo cura di non romperla. Cospargete di sale, pepe, un po' di cipolla tritata finissima e prezzemolo pure trito. Versatevi un po' d'olio e burro sciolto. Preparate un impasto di polpa di manzo, passata al trita-carne insieme a qualche fetta di salame, pane grattato, parmigiano grattato, sale, pepe e le uova che occorrono. Sulla fetta di tonno che avrete preparata sul tagliere, mettete varie striscie di prosciutto crudo: indi spalmatevi la metà del composto di carne e cospargetela di pezzetti di provola affumicata tagliata a striscie. Mettete nel mezzo qualche uovo sodo. Coprite con il resto del composto di carne. Rotolate il tutto come per un polpettone di carne. Legate bene in modo che il ripieno non esca da nessun lato: fate soffriggere in olio con un battuto di cipolla ed aglio. Quando è dorato, toglietelo. Fate sciogliere nel soffritto estratto di pomodoro, aggiungendo acqua a poco a poco. Rimettete il polpettone; aggiungete nella casseruola tanta acqua che basti a coprirlo.

595. Tonno al ragù alla siciliana. — Scegliete un bel pezzo di tonno dalla parte del dorso o della coda. Tenetelo ad acqua corrente per un'ora. Asciugatelo: steccatelo con spicchi d'aglio, foglie di menta e di basilico, fettine di cipolla, pezzetti di salame. Preparate un buon soffritto con cipolla ed aglio. Quando è ben dorato aggiungete due dita di bicchiere di vino bianco e quando è evaporato fatevi soffriggere il tonno e fategli pigliare colore da tutti i lati. Toglietelo dalla casseruola. Mettete, nel soffritto rimasto, una sufficiente quantità di estrat-

to di pomodoro: fatevelo soffriggere, indi scioglietelo a poco a poco con acqua: rimettete il tonno, aggiungete sale in poca quantità perchè l'estratto è già salato, e pepe. Aggiungete tanta acqua che basti a coprirlo e fate cuocere a fuoco moderato per un paio d'ore. Col sugo potrete condire la pasta asciutta.

596. Tonno agro-dolce. — Preparate il tonno al solito. Asciugatelo e steccatelo poi con menta, aglio, lardo e basilico. Fatelo dorare in un soffritto di abbondante cipolla. Unitevi i pomidoro pelati, sedano e carote tritati, sale e pepe. A mezza cottura unite un bicchiere di aceto, olive salate, alle quali toglierete prima il nocciolo, un cucchiaio di zucchero e per ultimo capperini sotto aceto. Si serve tanto caldo che freddo.

TONNO ALALONGA (scomber alalonga)

In Sicilia dove si pesca nella primavera e nell'estate, vien chiamato semplicemente « alalunga ». Le sue carni sono molto ricercate nei mesi di luglio e agosto. E' molto più gustoso del tonno! Si prepara esattamente come il tonno. Diamo qui altre due ricette, che potrebbero adottarsi anche per il tonno.

597. Rotella di alalonga alla messinese. — Acquistate una trancia di alalonga tagliata trasversalmente e che sia per conseguenza circondata dalla pelle e dello spessore di 3, al massimo 4 centimetri. Fondete in una casseruola un bel pezzo di burro, bagnatelo con mezzo bicchiere di latte. Collocatevi la rotella. Coprite bene. Fuoco moderato per 15-20 minuti e dopo dieci minuti rivoltate, bagnando con un po' d'acqua bollente per un paio di volte.

Collocate sul piatto un tappeto di ortaggi della stagione. In estate preferite i fagiolini o i peperoni dolci che avete fatto prima rosolare nell'olio. Adagiate la rotella sul piatto. Versate sopra il fondo di cottura. Servite con fettine di limone.

598. Rotella di alalonga all'olandese. — Acquistate una trancia di alalonga come detto sopra.

Avvolgetela in un panno di mussolina. Fate cuocere per 15-20 minuti in acqua bollente, che terrete a bollore a fuoco moderato. Bagnate con un po' di vino bianco. Quando la carne del

pesce cede sotto la pressione del vostro dito, toglietе dal fuoco. Levate la mussola. Collocate la rotella in un piatto. Circondatela di patate lesse e fiocchetti di burro. Servite con salsa olandese.

TOTANO (Vedi calamari)

TRACURO (caranx trachurus)

(Gen.: **so, sorallu;** March.: **suro**).

E' frequente nel Mar Ligustico e nell'Adriatico. Ha carni buone, bianche e gustose. Ce n'è una varietà (mediterraneus) più piccola, ma non per questo meno stimata.

A Genova lo preparano **fritto, lesso** e **in umido al vino bianco** (V. ric. 522).

TRIGLIA (mullus barbatus)

(Ven. e Adr.: **barbon de nassa, tria, cavazziol de capitela**).

599. Triglie ripiene. — Data la particolare conformazione delle carni delle triglie, questa ricetta, perfettamente uguale a quella già descritta della sogliola (V. ric. 530) richiede molta pazienza, perchè non è facile diliscare e riempire, specialmente se le triglie che avete a disposizione fossero state fritte troppo. In questo caso trattate le triglie con la marinatura (Vedi Cap. I).

600. Triglie alla genovese. — Preparate in una pirofila una salsa con olio fino, un trito di prezzemolo, funghi secchi o freschi, finocchi, un po' di porro e uno spicchio di aglio; bagnate con un po' di acqua nella quale avete sciolto della salsa di pomodoro. Quando il tutto è bene arrosolato collocatevi le triglie che avete preparato, lavato e infarinato. In dieci minuti, se adopererete fuoco vivo, la pietanza sarà pronta. Potete anche mettere al forno. Vi sono autori che consigliano di diliscare le triglie prima di metterle nella pirofila.

601. Triglie maître d'hôtel. — Squamate le triglie, levate il fegato e mettetelo da parte. Lavate, asciugate bene. Mettetele in graticola. Ungetele di tanto in tanto con olio. A cottura ulti-

mata disponete in un vassoio con salsa maître d'hôtel nella quale vi sono aggiunti i fegatini delle triglie che vi si sono fatti disciogliere. Qualche autore consiglia di involgere ogni triglia su carta oleata e mettere in forno.

602. Triglie alla crosta. — Una maniera molto comune di cucinare le triglie già preparate è quella di tuffarle in uovo sbattuto, impanare e friggere. Si forma attorno una crosta dorata che mantiene l'aroma particolare della carne di triglia. Servite con fette di limone.

603. Triglie alla livornese. — Scegliete triglie di media grossezza, preferibilmente tutte uguali. Preparate al solito, ma conservate il fegato.

Fate arrosolare in una casseruola, una cipolla, tritata finemente, in un po' di olio e burro, finchè acquisti un bel colore bruno. Aggiungete del pomodoro fresco, tagliato a pezzi, uno spicchio d'aglio ed un mazzetto di erbe aromatiche, che , a cottura ultimata, leverete. Salate e pepate senza discrezione, fate cuocere a fuoco moderato e bagnate, occorrendo, con un bicchiere d'acqua. Quando giudicherete che la salsa è pronta collocatevi le triglie. Spolverate abbondantemente con prezzemolo trito finemente. Rivoltatele perchè si cuociano bene da ambo le parti. In un quarto d'ora le triglie sono pronte per essere inviate a tavola.

604. Triglie in padella. — Semplice. Squamate, lavate e asciugate bene. Infarinate e friggete in olio bollente e abbondante. A frittura ultimata la triglia deve avere un colore dorato. La bontà della pietanza dipende dal modo come avete fritto. Ciò che richiede pazienza, abilità e olio finissimo.

605. Triglie alla Montecarlo. — Svuotate delle grosse triglie, ma conservate il fegato; squamatele e pulite senza lavarle. Condite con olio, sale, pepe e noce moscata. Riscaldate la griglia che dovete adoperare. Collocatevi sopra le triglie, rivoltandole affinchè si cuociano ugualmente bene d'ambo le parti.

Apparecchiate la salsa seguente. Tritate dei funghi freschi, un cuore di scalogno; una cipolla, del prezzemolo e un piccolo tartufo, mescolate con pane grattugiato. Mettete le triglie in una pirofila, bagnate con vino bianco e brodo preparato con

Estratto di Carne Liebig (pag. 27), spolveratele con il trito che avete preparato. Aggiungete i fegatini delle triglie. Infornatele per cinque minuti. Servite nella stessa pirofila e ben caldo.

606. Triglie semplici. — Mettete le triglie dopo averle ben lavate in un tegame con olio fine, succo di limone, sale, prezzemolo tritato. Fate cuocere per pochi minuti, coperte, a fuoco moderato.

607. Triglie al piatto. — Preparatele condite come le precedenti, ma disponetele su un piatto di porcellana pirofila: fatele cuocere, coperte, collocando il piatto su una pentola nella quale bolle l'acqua. Saranno pronte in pochi minuti.

608. Triglie in umido. — Prendete delle triglie di media grossezza. Pulitele e lavatele. Fate un soffritto con olio, burro, uno spicchio d'aglio schiacciato, qualche acciuga e prezzemolo trito. Quando ha preso un po' di colore, aggiungete un bicchiere di vino bianco. Fate bollire, indi aggiungete le triglie che avete prima infarinate. Mettete un po' di sale e pepe e terminate la cottura per la quale basteranno 10 minuti con un po' di brodo di carne o estratto di carne sciolto in acqua calda.

609. Triglie con la cipollata. — Pulite, asciugate ed infarinate le triglie e friggetele dorate a fuoco vivo in abbondante olio bollente. Disponetele su un piatto di portata; versate in un tegame metà dell'olio nel quale avete fritto le triglie: tagliate a pezzi non troppo fini 3, 4 grosse cipolle — a seconda della quantità del pesce — e mettetele a cuocere in questo olio, rimestando ogni tanto, sinchè diventino dorate, ma non troppo. Versate allora un bicchiere d'aceto forte, due cucchiai di zucchero, un po' di pomodori pelati, salate leggermente e fate cuocere dolcemente sinchè la salsa, ristretta, faccia apparire l'olio. Versatela sulle triglie. Servite freddo.

610. Triglie prelibate. — Preparate le triglie come di regola, o infarinatele. Mettete in un tegame olio e burro a parti uguali, due acciughe diliscate e lavate in aceto, uno spicchio d'aglio, prezzemolo ed altre erbe aromatiche. Arrosolate. Bagnate con vino bianco (se volete fare pietanze di lusso, usate

il Capri bianco, o il marsala o il madera) e bagnate con un po' di brodo di carne.

Collocate ora le triglie nel tegame e fate cuocere a fuoco dolcissimo. Rivoltatele fin che si cuociano d'ambo le parti. Servitele su crostoni di pane e versate su di esse la salsa.

611. Triglie alla Bordeaux. — Ecco un altro piatto raffinato che può farsi nei grandi alberghi, dove però, pochi potranno gustarlo come sentirete.

La peculiarità della preparazione è data alla parte che prendono i fegatini delle triglie nella preparazione della salsa! Dunque state a sentire. Nettate le triglie e mettete da parte i fegatini, disponetele in una teglia dove avete messo il burro e un trito di scalogne; bagnate con vino bianco; fate bollire a vaso coperto e a fuoco moderato. Disponetele in un vassoio.

Preparate ora la seguente salsa. Mettete sul fondo di cottura delle triglie qualche pezzetto o cucchiaiata di salsa di pomodoro (un cucchiaio scarso per ogni triglia di 250-230 grammi). Date un solo bollore a fuoco vivo. Aggiungete dieci grammi di burro per ogni triglia e i fegatini di triglie che avete schiacciato e stacciato. Aromatizzate con basilico e acidulate col succo di limone. Quando la salsa è al punto versatela sulle triglie.

612. Triglie alla spagnola N. 1. — Prendete delle triglie pulite, mettetele a sgocciolare. Preparate un soffritto con burro, prezzemolo, uno spicchio d'aglio, una foglia di lauro, un po' di rosmarino; aggiungete un po' di vino bianco e sugo di carne preparato con Estratto Liebig (pag. 27) o brodo di pesce.

Quando questa salsa è ridotta asciugate le triglie, infarinatele, mettetele a cuocere a fuoco lento. Disponetele su un vassoio; incorporate nella salsa una noce di burro, impastato con farina; fate sciogliere rimestando, fate bollire qualche minuto; unitevi al momento di togliere dal fuoco, un po' di purea di acciughe. Versate la salsa sulle triglie contornate di crostini di pane al burro.

613. Triglie alla spagnola N. 2. — Fate un trito di erbe aromatiche e prezzemolo. Fatelo arrosolare nel burro; bagnate con marsala e vino bianco secco e sugo di carne preparato con Estratto Liebig (pag. 27).

Infarinate le triglie che avete in precedenza preparate come di regola e asciuttate accuratamente. Mettetele nel soffritto. Cuocete a fuoco dolce. Al momento di servire sgrassatele e collocatele su crostoni ben indorati al burro. Versate il fondo di cottura e servite.

614. Triglie nella papillote. — Scegliete delle triglie di 150-200 grammi ognuna. Nettatele, lavatele e asciugatele **molto bene** tenendole in una salvietta.

Fate indorare in un po' d'olio, uno spicchio d'aglio; levatelo e mettete invece un po' di funghi freschi tritati o, in mancanza funghi secchi che avete fatto rinvenire. Bagnate con un po' di acqua. Aggiungete sale, pepe e un po' di prezzemolo trito. Quando i funghi sono cotti lasciateli freddare. Aggiungete a freddo del prosciutto crudo tagliato a piccoli quadratini.

Preparate tanti rettangoli di carta oleata quante sono le triglie. Tagliateli in maniera da potere avvolgere comodamente una triglia in ogni rettangolo. Procedete nel seguente modo. Imburrate bene la superficie interna. Prendete una triglia; collocatela nel rettangolo imburrato di carta, mettete fra la triglia e la carta, da un lato e dall'altro, la salsetta di funghi che avete preparato, avvolgetela e chiudetela. Fate lo stesso con tutte le triglie.

Prima di servire allineate in una pirofila, anch'essa un po' imburrata, tutte le vostre triglie incartate. Infornate. Fuoco moderato per 15 minuti. Dopo, mettete le triglie incartate sopra un piatto ricoperto da una salvietta e servite.

615. Triglie à la nicoise. — Scegliete triglie di 200 gr. ciascuna. Lavate, pulite, squamate. Infarinatele e mettetele in una pirofila leggermente velata d'olio.

Preparate una salsa di pomodoro con tanti spicchi d'aglio quante sono le triglie.

Infornate le triglie. Quando l'olio incomincia a friggere versate sopra la salsa di pomodoro dalla quale avete tolto l'aglio. Fate cuocere a fuoco dolcissimo per 20 minuti. Bagnate con un buon bicchiere di vino bianco (più o meno a seconda il numero delle triglie). Tenete ancora a fuoco per 10 minuti e servite.

TROTA DI MONTAGNA (salmo fario)

(Piem.: **truta;** Lomb.: **truta da fiumm;** Brescia: **ruignaga;** Sic.: **truta di sciumi**).

Se il salmerino è il re, la trota è la regina, dei pesci d'acque dolci per la grande squisitezza delle carni. Preferisce le acque fredde. Il suo allevamento acquista di giorno in giorno importanza sempre maggiore.

Appartiene alla famiglia dei salmonidi.

La sua grandezza varia a seconda dell'ambiente. Nei piccoli fiumi montani oltrepassa raramente i 20 centimetri ma, in compenso, ha carni più gustose perchè più sode. Nei fiumi grandi può raggiungere la lunghezza di un metro.

Questa trota vien chiamata, giustamente, « **di montagna** », perchè vive ad altitudini rispettabili: fino a 2000 metri (laghi del Moncenisio), a 2200 (laghetto di Fiorenza), a 2604 m. (laghetto di Campaccio).

Da venti anni in qua è stata importata dall'America in Italia la **trota arcobaleno** (salmo iridens) per i colori iridescenti che appaiono più evidenti nell'epoca della fregola. Da noi si è bene acclimatata in parecchi fiumi e laghi italiani. Notevole l'acclimatazione nel Grigna (affluente dell'Oglio). Anche questa varietà ha carni quasi altrettanto pregiate come quelle della trota nostrale.

Si può cucinare in parecchi modi: economici e costosi.

Vi sono parecchi che consigliano di cuocere la trota nel vino. Si conoscono nella cucina parecchie ricette: trota alla Saint Florentia; trota all'alpigiana; trota alla Chambord che impongono una marinata di vino. Ve li scriveremo per amore di completezza. Vi saranno fra i nostri lettori coloro che dopo aver comprato una grossa trota spendono otto o dieci lire per cucinarla.

Vi ricordiamo che le trote si svuotano per le gargie e infine vi consigliamo di acquistare le trotelle invece della trota. Hanno lo stesso gusto e costano meno della metà. Tenete ben presente che la trota va lessata avvolta fittamente con garza. Questo pesce ha la pelle così fine che si rompe facilmente. Senza questa precauzione, la trota si spappolerebbe.

616. Trota al forno. — La trota si può cuocere intera o a fette. Preferite quest'ultimo modo e lasciate l'altro alle grandi cucine provviste di mezzi adatti.

Mettete in una pirofila, che avete imburrato nel fondo, un suolo di fette di patate crude. Mettete un velo d'olio e salate con discrezione. Disponetevi sopra le fette di trota. Versate ancora un po' d'olio. Aromatizzate con erbe trite, una raschiatura di buccia di limone e due o tre foglie di alloro. Infornate ancora fino a cottura completa a fuoco molto moderato.

617. Trota all'alpigiana. — Preparate la trota, o le trotelle, come di regola e collocatele in una pesciaiola nella quale avrete messo un litro di vino, due o tre cipolle intere, erbe aromatiche, teste di garofano, due spicchi d'aglio, pepe in grani e un grosso pezzo di burro impastato nella farina.

Mettete sul fuoco. Date un po' di sale e quando il vino è tiepido, mettete le trote. Date allora fuoco vivo. A cottura ultimata mettete la trota sul vassoio; passate la salsa all'étamine, fatela condensare un po' e poi versatela sul pesce.

618. Trotelle ai sapori. — Se avete recipienti adatti (grandi pirofile e un forno relativo) potete così preparare le grosse trote. Altrimenti adoperate le trotelle: costano molto di meno e sono più delicate. Apparecchiate dunque le vostre trotelle, infarinatele e friggetele in una padella dove avrete rosolato, a fuoco vivo, un trito di sedano e di peperoni dolci. Quando anche la trota è rosolata, bagnate con un bicchiere di vino bianco. Aromatizzate con una foglia di alloro; aggiungete del timo, del basilico. Quando il vino s'è evaporato, e le trotelle sono cotte, ritiratele dalla padella e disponetele in un vassoio con un contorno di crostini e di olive. Trattate ora la salsa con un po' di burro, aggiungetevi dei funghi sotto aceto, finemente tritati, fatela condensare un po' poi versatela sulle trotelle.

619. Trota alla Saint Florentin. — Ecco un altro modo che richiede due litri di vino bianco e molto buono. Le trote vanno preparate come di regola. Prendete del burro, impastatelo con un po' di farina e un trito di prezzemolo. Salate e pepate.

Con questa pasta riempite le trote attraverso le gargie. Mettete ora la trota così preparata in una pesciaiola, copritela

con vino secco in maniera da sommergerla. Aromatizzate senza discrezione. Fuoco vivissimo che vi farà bruciare il vino. Quando il vino starà per finire di bruciare mettete un buon pezzo di burro. Fate cuocere ora a fuoco lento. Levate la trota, situatela in un vassoio e versatevi quello che vi sarà rimasto della salsa dove l'avete cotta.

620. Trota alla Chambord. — La caratteristica di questa preparazione è la lardellatura (con fettine di tartufi) della trota dopo averla svuotata, spellata e lavata più volte, e il contorno. La trota così preparata va cotta nel vino bianco, bene aromatizzato (rileggete la ricetta precedente). Questa trota, se vuole meritare il nome roboante che l'accompagna, pretende un contorno di animelle preparate nella maniera più raffinata che vi sarà possibile. Consultate in proposito il bel volume di Ferraris-Tamburini, della Casa Hoepli, che Ines e Mimì Bergamo hanno, magnificamente, aggiornato.

621. Trotelle alla casalinga. — La precedente ricetta è capricciosa e costosissima. E allora vi proponiamo la seguente trasformazione che noi abbiamo trovato magnifica.

Preparate le trotelle come l'ordinario. Rimpinzatele con una salsa di funghi; cuocetele in una miscela di acqua e vino aromatizzata. Servite con una salsa tenera: salsa di noci, salsa di mandorle, salsa olandese. Volete onorare la preparazione in modo migliore? Servitevi di una salsa olandese o meglio ancora, della maionese verde. (Vedi ricetta 52).

622. Trotelle « alla Torrigiani ». — Ricetta di Jarro. Merita di essere tenuta presente perchè facile, economica e gustosissima.

Preparate le trotelle, lavatele in più acque, asciugatele e disponetele in una pirofila dove metterete assieme a una grossa noce di burro delle erbe odorose e del prezzemolo. Fate scaldare a fuoco dolce. Quando il burro è ben caldo, versate sulle trotelle due o tre tuorli d'uovo sbattuti. Spolverate bene con del cacio svizzero grattato. Fuoco lento. Servite quando avete ottenuto una bella crosta dorata.

623. Trota fritta in salsa. — Tagliate una trota a larghe fette; dopo averla accuratamente pulita. Lavate, asciugate bene,

infarinate e friggete in olio bollente. Dopo la cottura fatele scolare bene e poi portate a tavola.

Che salse dobbiamo adoperare per la trota? Alla trota si sposano bene le salse delicate, non le piccanti. Noi vi consigliamo la salsa alla panna, la salsa di noci, di mandorle, la salsa gialla o marinara. Volete amalgamare mirabilmente sapori diversi? Adoperate una salsa di vongole e di canestrelli. Anche le trottelle possonno essere così preparate.

624. Trotelle al forno. — Mettete in una pirofila, burro, sale. Adagiatevi le trotelle ben preparate. Infornate. Dopo un po' aggiungete un po' di burro, aromatizzate con erbe. Insaporite con qualche goccia di limone. Rimettete al fuoco. Quando cotte, servite. Non occorrono salse. E' meglio dare per contorno un'insalata di stagione.

625. Trotelle alle acciughe. — Fatele marinare per un'ora in olio bene aromatizzato con un trito di cipolle e funghi freschi o secchi, rinvenuti; prezzemolo, basilico, una foglia di lauro, del timo, pepe e sale. Quando è il momento di cuocere, levate le trotelle, passate allo staccio l'olio aromatizzato; collocate i pesci e lo stacciato in una pirofila e fate cuocere al forno.

Fuoco moderato. Servite con una salsa di acciughe. Allo stesso modo potete apparecchiare una grossa trota.

626. Trota lessa. — Per lessare la trota occorre lasciarla con un pannolino fine allo scopo di non fare rompere la pelle che è molto fine. Si procede come per gli altri pesci lessi; si mette cioè nell'acqua fredda il sedano, carote; un po' di aceto, un bicchiere di vino bianco. Si serve con olio e limone o con una salsa delicata.

627. Trotelle regina. — Pulite delle trotelle, preparate tanti quadrati di carta oleata quante sono le trotelle.

Introdurrete in ogni trotella un po' di burro salato e pepato e un fogliolino di erba aromatica. Spolverate le trotelle con sale e un po' di pepe. Involgetele nella carta oleata. Arroventate una pirofila. Collocatevi le trotelle. Infornate per pochi minuti avendo cura di rivoltare le trotelle. Collocate su un vassoio una salviettina e disponetevi sopra le trotelle ancora incartate.

628. Trotelle alla veneziana. — Preparate un buon brodo di verdura (sedano, rape, carote, cipolle, prezzemolo, sale e pepe), che terrete sul fuoco allegro per un'ora. Stacciate.

Mettete lo stacciato in un recipiente e adagiatevi le trotelle. Bagnate con mezza bottiglia di Asti spumante (se siete ricco adoperate lo champagne). A cottura ultimata ritirate e lasciate raffreddare.

Collocate in seguito le trotelle su un piatto lungo. Passate il fondo di cottura all'étamine. Aggiungetevi due foglie di colla di pesce. Rimestate. Versate sulle trotelle e mettete in ghiacciaia o — se d'inverno — fuori la finestra, avendo cura di coprire.

629. Trota alla duchessa. — Non è una preparazione gastronomica speciale, perchè si tratta di una grossa trota lessa in erbe aromatiche; è, al contrario, una trota confezionata in modo artistico.

Fate un buon risotto, possibilmente con brodo di pesce. Situate il risotto in un piatto tanto lungo da contenere la trota. Adagiatevi la trota. Circondatela torno torno con ciuffetti di prezzemolo. Fate delle uova sode quanto bastano. Tagliateli per metà. Collocateli torno torno e simmetricamente fra il prezzemolo, in maniera che il tuorlo sia rivolto in alto. In ogni tuorlo mettete o un pezzettino di acciuga o un'oliva, un fiocchetto di burro e servite.

630. Trotelle alla spagnola. — Ecco un piatto che potete adoperare per parecchi giorni e che viene, per la sua praticità, usato largamente in Ispagna.

Preparate le trotelle come di regola, spolveratele di sale e lasciatele in riposo per una decina di minuti. Mettete in un tegame un po' d'olio finissimo. Riscaldatelo. Collocatevi le trotelle. Appena prendono colore levatele e mettetele su un vassoio.

Versate ora nell'olio una bottiglia di vino vecchio (gli spagnoli ricchi adoperano lo xeres) un buon bicchiere di aceto forte. Aromatizzate (lauro, timo, aglio). Salate. Pepate. Fate cuocere per 10-15 minuti e poi versate sulle trotelle dopo aver levato il lauro e l'aglio. Fate marinare per uno o due giorni.

631. Trotelle alla bavarese. — Niente di straordinario. Si tratta di trotelle in graticola che si condiscono con la salsa bavarese (Vedi ricetta 10).

632. Trotelline alla ghiottona. — Niente di caratteristico.

Si tratta di trotelline al forno che prima della cottura completa vengono spolverate con pan grattato e poi intrise di burro fuso. Si condiscono con olio e limone o con una salsa verde. E' una preparazione semplicissima, gustosa, ma che ha nome improprio. Vero?

TURBOT o ROMBO GIGANTE (rhombus maximus)

In alcuni libri moderni (!) di cucina si legge che il turbot è migliore del rombo, mentre è lo stesso pesce di dimensioni maggiori. Abbiamo creduto utile questo cenno di chiarificazione di nomenclatura. E' evidente che il **turbot** si prepara come il rombo.

VOLPINO (mugil capito)

Gen.: **mûzao gangâ;** March.: **botolo;** Lesina: **garzolongo;** Ven. **caustelo**).

Per noi il volpino è il mugil capito o muggine calamita. E' un pesce mediterraneo e atlantico che durante il periodo della riproduzione si muove in schiere numerose: delizia dei pescatori e dei delfini.

Nel Mediterraneo vivono parecchie specie.

1) Mugil chelo: Ital.: **chelone** o **sciorina;** (Gen.: **mûzao neigro, ciautta;** March.: **bòsega** o **mugella;** Lesina: **avruta** o **vrutacchia;** Ven.: **bòsega**).

2) Mugil cephalus: Ital.: **cefalo.**

3) Mugil auratus: Ital.: **orifrangio, muggine dorato;** (Gen.: **mûzao de l'öu;** Anc.: **bavigia d'oro;** Ven.: **lotregon**).

4) Mugil saliens: Ital.: **musino** o **filzetta;** (Gen.: **mûzao gangâ,** Anc.: **vergelato;** Ven.: **vergelata**).

5) Mugil labeo: Ital.: **labbrone** (Gen.: **mûzao lûxento; m. de l'êuio**).

Abbiamo voluto accennare a queste specie per fare orizzontare le nostre lettrici che possono essere tratte in inganno dalla diversa denominazione.

Tutta la famiglia dei mugilidi vanta specie di carni delicatissime, specialmente nel periodo che precede la fregola. Nel mercato milanese il prezzo d'acquisto oscilla fra le 5 e le 12 lire a seconda l'abbondanza della pesca. Tenetelo d'occhio e quando lo vedete a buon mercato, acquistatelo.

Parecchie specie di muggini vivono nei fiumi e nei laghi salmastri ed hanno carni ancora più fini e delicate.

Il **volpino si prepara come il cefalo, il merlano, il nasello, l'orata, il dentine.** Alle ricette che potete consultare alle « voci » relative ne aggiungiamo due, che abbiamo trovato ottime.

633. Volpino in graticola. — Preparatelo come di regola. Fate due incisioni laterali sui fianchi. Fate riscaldare la graticola. Ungetelo di olio acidulato con limone e nel quale avete schiacciato uno spicchio d'aglio. Mettetelo in graticola. Spolveratelo con discrezione di sale e pepe. Applicate una foglia di lauro sul pesce che poi quando lo rivoltate, metterete sopra l'altra parte.

Preparate ora un po' d'acqua salata in un piatto, che avete prima strofinato con uno spicchio d'aglio. Quando il volpino è cotto ed è caldissimo posatelo sullacqua prima da un lato e poi dall'altro e servite. Condite con olio e limone.

634. Volpino ardente. — Vi suggeriamo una zuppa molto buona ed economica perchè il volpino che sulla piazza di Milano costa sempre sulle 8-10 lire, talvolta si trova freschissimo a cinque, sei lire. Allora compratene un paio di chili e crepi l'avarizia.

Lavate, nettate, risciacqate. Mettete il pesce a cuocere con le solite erbe aromatiche una cipolla per ogni kg. di pesce, un paio di garofani, due spicchi di aglio tritati e schiacciati col coltello, pepe, sale e possibilmente con 200 grammi di funghi freschi o 20 grammi di funghi secchi preparati prima nel modo usuale. Versate tanta acqua e tanto vino in parti uguali finchè il pesce sia coperto. Fuoco vivo. Quando spacca il bollore, versate mezzo bicchiere di acquavite e fate bruciare come si usa

nell'**omelette flambante** e nel **ponce.** Mettete poi dei pezzetti di burro; rimestate e aggiungete occorrendo dell'altro burro finchè la zuppa è legata e ridotta almeno a metà. Preparate crostini fritti e servite caldo.

Nello stesso modo si possono preparare molti altri pesci (orata, nasello, sarago, salpa, dentice, ombrina, etc).

VONGOLE o CONCOLE

Sono tanto note che non vale la pena di descriverle. Abbiamo nel nostro volumetto esposto molti modi di prepararle dalla **salsa di vongole** (ric. 36) al **riso** e agli **spaghetti con le vongole** (ric. 92).

Molte delle ricette relative ai **peoci** (cozze) valgono per le vongole. Identica è la loro preparazione, perchè bisogna aprire le vongole a caldo, conservare la loro acqua, filtrarla e utilizzarla sia per la cottura del riso o degli spaghetti sia per la confezione della salsa. Ci limitiamo a dare una ricetta molto semplice e spiccia (si fa in 5-6 minuti) e gustosissima.

635. Vongole trifolate (o alla marinara). — Dopo avere ben lavate le vongole mettetele in una padella dove verserete mezzo bicchiere d'olio. Fuoco allegro. Appena le vongole si aprono, spolverate generosamente con prezzemolo trito e mescolato con uno spicchio d'aglio tritato finissimamente. Rimestate. Salate. Pepate e servite. Allo stesso modo si preparano le **telline.**

DOMINA...

superbo di forza e di potenza, incontrastato signore della sua foresta...

Domina, il Puro Estratto di Carne Liebig, in tutto il mondo da più di 70 anni, grazie alle sue ineguagliabili virtù: bontà nel gusto squisito ed assoluta purezza. La sua massima concentrazione fa sì che esso renda maggiormente dei comuni estratti di carne: anche costando un poco di più è assai economico!

NON C'È VERO LIEBIG SENZA LA FIRMA IN AZZURRO

J. Liebig

LIEBICONE

PURO ESTRATTO DI CARNE **LIEBIG**

IL PRODOTTO CLASSICO

COMP. ITALIANA LIEBIG S. A. - MILANO

INDICE

... MA LE COSE BUONE SI CONSERVANO

IL "VERO FRANCK,,
in scatole di legno
conserva l'antica insuperabile sua qualità e si è sempre conservate l'amicizia e l'affezione di chi lo usa.

Vero
Franck
la buona aggiunta per ogni caffè

IND. NAZ. DEI SUCCEDANEI AL CAFFÉ
S. A. MILANO - VIA BORGOGNONE, 46

— Parla il dottor Nautilus (prefazione) . . . . . Pag. 9

PARTE GENERALE.

— Introduzione . . . . . » 15

I. Modi fondamentali di cottura del pesce (in umido - nel court-bouillon - alla matelotte - a vapore - frittura - in graticola - al forno - à la papillotte - in carpione - con la cipollata alla siciliana . . . . . » 21

II. Salse . . . . . » 29

III. Riso e pesci . . . . . » 51

IV. Brodi e zuppe di pesce . . . . . » 65

V. Zuppe di pesce mediterranee - Brodetti adriatici . . » 79

VI. Preparazioni diverse . . . . . » 93

VII. Dei modi di utilizzare il pesce rimasto (lesso e fritto) . » 99

PARTE SPECIALE . . . . . » 113

Acciughe - Agoni - Aguglia - Alalonga - Anguilla - Aragosta - Aringhe - Arselle - Astaco - Baccalà - Barbo - Bianchetti - Bobe o boghe - Bottatrice - Branzino - Cabillaud - Calamari - Cannocchie - Capitone - Capone - Carpa - Carpione - Cavedano - Cefalo - Cernia - Cieche - Coregone - Cozze - Dattero di mare - Dentice - Eperlano - Frutti di mare - Gambero e gamberetti - Ghiozzo - Granceola - Granchio - Grongo - Grondino - Lampreda - Latterino sardaro - Lavarello - Limone di mare - Lizza - Longobardo - Luccio - Luccio sauro - Lumache - Lumaca di mare o buccino - Lupaccio - Lupo di mare - Merlano - Merluzzo - Mitili - Mormora - Muggine - Murena - Nasello - Occhiata - Ombrina - Orecchie di mare - Ostrica - Pagello - Palamida sarda - Palombo - Pannocchia o cicala - Passera o pianuzza - Pescatrice - Pesce persico - Pesce Sanpietro - Pesce Spada - Polipetti - Polipo - Ragno - Ranocchi - Razza - Reina - Riccio di mare - Rombo - Rossetti - Salmerino - Salmone - Salpa - Sarago - Sandra - Sardelle, sardine, sardoni - Scampo - Scazzone - Scorpena - Seppia - Seppioline - Sgombero - Smeriglio - Sogliola - Spigola - Storione - Tartaruga - Telline - Temolo - Tinca - Tonno - Tonno alalonga - Totano - Tracuro - Triglia - Trota di montagna - Trotelle - Volpino - Vongole.

INDICE ANALITICO

(N.B.: I numeri si riferiscono alle ricette)

Acciughe (V. sarde).

Agliata alla siracusana: 142.

Agone: — al brusco 188; — alla lariana 192; — freddo 190; — fritto 189; — in salsa forte 191.

Aguglia: — al pomodoro 193; — in umido 194.

Alalonga (V. tonno).

Anguilla: — al forno 212-213; — al pomodoro 204; — al prezzemolo 205; — al vino bianco 198; — alla bordolese 220; — alla maremanna 210; — alla Mascagni 199; — alla tripolina 200; — alla veneziana 207; — alla svizzera 221; — allo spiedo 208-209; — allo zafferano 202; costolettine di — 195; — e lattuga 219; — e patate 203; — e piselli 201; — in carpione 196; — in gratella 214; — in salsa bianca 197; — in salsa piccante 206; — in umido 216-217; — ripiena 215; — tartara 218; vol-au-vent con ripieno di — 222; zuppa di — 211.

Aragosta: — all'americana 234; — alla crema 223; — alla diavolo 225; — alla Lucullo 227; — alla Neuburg 230; — allo champagne 233; — al pomodoro 232; — Arciduca 226; — arrosto (V. astaco); costolette di — 231; — Demidoff 224; — in maionese 299; — lessa 228.

Aringa: pag. 128.

Arselle (V. Frutti di mare).

Astaco: — all'americana 238; — alla maionese 235; — alla provenzale 239; — alla ravigôte 236; — al vino bianco 240; — arrosto 237.

Baccalà: — agrodolce 267; — arrosto 266; — arrotolato 271; — all'Arlecchino 243; — alla balsamella 264; — alla bolognese 251; — alla Cyrano de Bergerac 242; — alla genovese 252; — alla marchigiana 253; — alla napoletana 244; — alla vigentina 270; — al forno 246; — in salsa bianca 247; — al pesto 241; — al pomodoro 249; — alle erbe 254; — bollito 268; brandate di — alla provenzale 258; — con le olive 255; — con i peperoni 273; costolette di — 260-261; flan di — 272; — fritto 263; — in buridda 269; — in pastetta 262; — in tegame 265; — in umido 248; pasticcio di — 259; polpette di — 256; potacchio di — 245; sgonfiato di — 257.

Barbo: — in graticola 275; — in stufato 141.

Bianchetti o **cianchetti:** — lessi 277; frittura di — 278; polpettine di — 279.

Bobe o **boghe** (V. salpa).

Bombe di pesce 181; — di pesci grossi 182.

Bottatrice: pag. 143.

Burro: — di acciughe 1; — di caviale 2; — di gamberi 3; verde 4.

Braciolone di pesce 177.

Branzino (V. spigola).

Brodi Liebig (puro estratto di carne e dadi Liebig) pag. 27-28.

Brodetto: — dell'Alto Adriatico 153; — di Ancona 149; — di Fano 154; — di Porto Recanati 152; — di Rimini 150; — di S. Benedetto del Tronto 151; — di seppie 499.

Brodo: — di capone 290; di pesce pag. 66; — di rane 112; — di sogliole 111; — di tinche 103.

Brodo vegetale: pag. 28.

Buridda: 143-144; — di seppioline 506.

Bouillabaisse alla provenzale: 145.

Cabillaud: — piccante 280. Si può preparare esattamente come il merluzzo e il nasello.

Cùscusu trapanese: 146.

Calamari: — alla marchigiana 286; — alla napoletana 287; alle erbe 283; — fritti 284-185; — in zimino 288; — piccanti 289; — ripieni 281 e 282.

Cannocchie (V. pannocchie).

Capitone (V. Anguilla).

Capone: brodo di — 290; — in umido 291.

Carpa: — alla birra 300; — alla giudea 293; — alla matelotte 295; — alla polacca 292; — alla slava 294; — in umido 297; — in zimino 296; — lessata 298; — piccante 299; — provinciale 301.

Carpione: — al buon gusto 304; — al marsala 303; — alla massaia 305; — alla migliore 306; — alla Vert-Pré 302; — fritto 307; — in carpione 308; — **latte** di — 312; — — — alla balsamella 310; — — — all'omelette 311.

Cavedano: pag. 155-156.

Cefalo o **muggine:** — al forno 313; — all'acciugata 314; — in graticola 315. Il cefalo può prepararsi in molti altri modi. Consultare le ricette 350, 356, 358, 371, 373, 377. Vedi anche le ricette che riguardano l'**orata** e la **salpa.**

Cernia: pag. 157.

Cieche: — alla livornese 316; — alla pisana 317; — fritte 319; frittelle di — 318.

Conchiglie di pesce: 180.

Coregone o **lavarello:** — alla monastero 320; — alla salvia 321. Per le altre preparazioni adottare le ricette del **carpione,** della **tinca** e della **trota.**

Costolette: — di anguilla 195; — di aragosta 231; — di baccalà 260-261; — di luccio alla Bremcas 353; — di merlano (o merluzzo) alla siciliana 372; — di pesce 159; — di pesce persico 416; — — spada 429; — di tonno fresco 578; — — — — in istufato 579.

Cottura del pesce: à la matelotte pag. 23; à la papillotte pag. 26; a vapore pag. 24; al forno pag. 25; con la cipollata alla siciliana pag. 27;

fritto pag. 24; in carpione pag. 26; in graticola pag. 25; in umido pag. 21; nel court-bouillon pag. 22.

Cozze (o peoci): — all'anconitana 329; — alla balsamella 325; — alla bordolese 328; — alla livornese 326; — alla maionese 323; — alla marinara fredde e calde 324; — alla poulette 331; — alla Villeroy 330; — allo zafferano 327; — in salsa piccante 322.

Crocchette di pesce: 171.

Dattero di mare: — alla crema di riso Buitoni 333; — al pomodoro 335; — alla salsa 332; — fritto 334.

Dentice: si prepara come il **nasello,** la **salpa,** il **sarago** e la **spigola.**

Dentice Florio (V. filetti di).

Eperlano: pag. 165. Si prepara come il **merluzzo** (merlano-nasello).

Frittelle alla veneziana 185; — alla genovese 187.

Fritto: — di pesce pag. 24; — di pesce lesso 163-164-170; — — in carpione pag. 26 e ric. 186.

Frutti di mare: intingolo di — 336.

Gamberetti e **gambero:** — alla bordolese 340; — alla crema 342; — all'indiana 338; — alla napoletana 341; — burro di — 3; — in frittata 343; — lessi 337; riso con — 97-98; scaloppine di — alla francese 339; stacciato di — (pag. 58 ricette 97 e 98).

Gelatina di pesce pag. 28; pesce in — 162; filetti di sogliole ripieni alla — 541; tonno in — 589.

Ghiozzo o **bottola:** pag. 168.

Gnocchi di pesce: alla Mattia Battistini 183.

Granceola: riso e — alla triestina 91.

Granchio paguro: pag. 169.

Grongo o **anguilla marina**: — a ragoût 344. Si può preparare come l'anguilla, la lampreda e la murena.

Grondino: pag. 170.

Lampreda: — alla diavola 346; — alla Yarro 345.

Latterino Sardaro (V. bianchetti).

Lavarello (V. coregone).

Lesso (pesce): — à la matelotte pag. 23; — al forno 165; — alla panna 175; — al parmigiano 166; — col cavolfiore 168; — frittura di — 170; — fritto alla salsa di — 164; frittura semplice di — 163; — in gelatina 162; — in insalata 169; — in salsa bianca 167; — in umido pag. 21 e 184; — nel court-bouillon pag. 22; stacciato di — alla balsamella 174.

Limone di mare: pag. 174.

Lizza: pag. 175.

Longobardo (v. astaco).

Luccio: — a costolette 352; — al buon gusto 350; — alla egiziana 357; — alla marescialla 348; — alla marinara 354; — alla tedesca 348; costolette di — alla Bremcas 353; — in salsa piccante 358; — in umido 347; — ripieno alla finanziera 356; — ripieno allo spiedo 351; scaloppine di — alla lattuga 355.

Luccio sauro: pag. 178. Si prepara come il **luccio** e lo **sgombero.**

Lumache: — alla bourguignonne 359; — alla maremmana 361; — sgusciate 360.

Lumaca di mare o buccino: pag. 178.

Lupaccio (V. spigola).

Lupo di mare: pag. 180. Si prepara come la pescatrice e il pesce Sanpietro.

Maccheroni: cannelloni ripieni di pesce 89; — gran pasticcio di — e pesce alla Isabella 101; pasta asciutta con tonno sott'olio 106; pasta con le sarde alla siciliana 107; pastina nel brodo di tinche 103; spaghetti con sugo di seppie 105; spaghetti alle vongole 92.

Matelotte (cottura à la): pag. 23. Carpa à la — 295.

Merlano; merluzzo; nasello: — al burro spumante 375; — al formaggio 376; al forno 364-365; — al gratin 377; — al piatto 378; — alla graticola 370; — lucifero 382; — alla palermitana 374; — salsa di capperi 367; — alla turca 362; — bollito 371; — con piselli 366; costolette di filetti di — 369; — — — — alla siciliana 372; filetti di — al vino bianco 300; — — fritti 381; — fritto 363; — — a forma di sogliola 368; purea di — 379; ripieno 373.

Minestra: alla Regenza 113; — con brodo di pesce 110; — Oporto 115; — spagnuola 114; — « Secolo-Sera » 116.

Mitili (V. cozze o peoci).

Mormora (V. cefalo) pag. 186.

Moscardini (V. polipetti).

Murena: — en supreme 383. Si prepara come l'**anguilla.**

Occhiata: pag. 188. Si prepara come la **salpa** e il **sarago.**

Ombrina: pag. 188. Si prepara come la **salpa,** il **sarago,** la **spigola,** il **volpino.**

Orata: — alla Bercy 384; — alla norvegese 386; — alla polacca 385; — al gratin 388; — col crescione 387.

Orecchie di mare: — a scaloppine 389.

Ostrica: — all'americana 396; — alla diavola 394; — alla livornese 399; — alla marescialla 395; — alla milanese 397; — all'omeletta 398; — alla Pompadour 393; — alla Restif de la Bretonne 400; — alla tarantina 391; — alla veneziana 390; — fritta 392.

Pagaro: pag. 195.

Pagello: pag. 195.

Palamida sarda: pag. 195. Si prepara come il **tonno.**

Pallottoline di pesce 176.

Palombo: — alla Lucifero 405; — al vino bianco 407; — al pomodoro 404; — con i piselli alla romana 406; costolettine di — 401-402; — in fricandeaux 403.

Pannocchia o cicala: — alla scozzese 408; — ripiena 409.

Passato o **stacciato di pesce:** pag. 51, ric. 82.

Passera o **pianuzza:** — al pomodoro 412; — in umido 410; — piccante 411.

Pasta di pesce pag. 95, 106.

Pasta sfoglia per vol-au-vent pag. 94.

Pastetta o pasta da frittura: 490.

Pasticcini di pesce: 155.

Pasticcio: — di baccalà 259; — di riso con scampi 88; gran — di riso e pesce alla Lucullo 100; — — di maccheroni e pesce alla Isabella 101; — d'erbe e pesce (di S. Giuseppe) alla siciliana 161.

Pescatrice (o **diavolo di mare**): zuppa di — 116. Le trancie di questo pesce si possano preparare come il **palombo,** il **tonno,** il **pesce spada.**

Pesce lesso (V. Lesso).

Pesce persico: — alla fiamminga 417; — alla francese 421; — alla livornese 422; — cotolette di — 416; filetti di — con le olive 413; — gutinato 420; — nel court-bouillon 418; filetti di — ripieni 414-415.

Pesce prete: pag. 205.

Pesce Sanpietro: filetti di — al burro 424; — — fritti 425; zuppa di — 423. Leggere attentamente quanto abbiamo esposto sui filetti di questo pesce a pag. 206.

Pesce spada: — al gratin 428; — alla marinara 426; — alla messinese 427; — al piatto 431; costolette di — 429; polpette di — 430. Si può preparare come il **tonno** e l'**alalonga.**

Polipetti: — alla genovese 440; — alla Loano 437; — con funghi 439; — con piselli 438; — fritti 436; — lessi 435.

Polipo: modo di lessare il — pag. 210; — alla Luciana 432; — col pomodoro 434; — in umido 433.

Polpette: — di pesce 172; — all'italiana 173.

Ragno (o pesce ragno, tracino, trachino): pag. 214. Si prepara come il nasello.

Ranocchi: — alla fiorentina 444; — all'ungherese 446; — brodo di — 112; fritto di — 441; — in guazzetto 442; — in salsa 445; — in umido 443; — riso con — 85.

Razza: — ai funghi 453; — alla casalinga 450; — al formaggio 447; — al vino bianco 448; — fritto 452; — lessa al burro nero 449; — in umido 451; — in water souchet 539. — **Fegato di** — : crostini di — 454-455.

Reina: pag. 220.

Riccio di mare: salsetta di corallo di 456.

Riso: — ai frutti di mare 93; — alla casalinga 96; — — con filetti di pesce 90; — alla fiorentina (nero) con seppie 95; — alle vongole e ai peoci 92; — al tonno fresco alla Favignana 83; — al tonno sott'olio 84; arancine di — con passato di pesce 104; — con rane 85; — con salsa di sarde 86; creme di — Buitoni con filetti di pesce 102; — e gamberi 97-98; — e granseola alla triestina 91; pasticcio di — con scampi 88; gran pasticcio di — alla Lucullo 100; — nel brodo di tinche 103; — per ripieno 109; — pilaffo con filetti di — 94.

Risotto: — nero alla äorentina 95; — di anguille e piselli (alla veneziana) 108; — con seppie e piselli 503.

Rombo: — all'indiana 465; — alla russa 459; — alla Saint-Aimant 464; — alla veneziana 461; avanzi di — lesso 462-463; — diplomate 460; filetti di — fritti 458; — in water souchet 539; — lesso alla salsa di — 457.

Rossetti: pag. 226. Si preparano come i bianchetti.

Salame di pesce 178.

Salmerino: pag. 226. Si prepara come la trota.

Salmone: — alla graticola 466; — alla Verlinden 467; — in court-bouillon o all'imperiale 469; — lardellato 468.

Salpa: — al vino bianco 471; filetti di — affogati 470.

Salse: — agro-dolce 5; — alla diavola 6; — alla marinara 40; — alla Marion 51; — aromatica 41; — balsamella o bechâmel 9; — bavarese 10; — bearnese 11-12-13; — bianca 14; — bianchetta 15; — al « Corriere della Sera » 17; — costa ligure 18; — di acciughe 19-20; — di alici 21; — di canestrelli 22; — di capperi 23; — di funghi 24; — di limone alla triestina 25; — di mandorle 26; — di noci 27; — di olive e capperi 28; — d'Orleans 69; — di peperoni 29; — di pomidoro 30-31; — di pomidoro pelati 32; — di pomidoro alla contadina ??; — di tartufi 35; — di vongole 36; — favorita 37; — fricassea 38; — genovese per pesce lesso 39; — gialla o alla marinara 40; — ideale 42; — inglese 43; — italiana 44-45; — verde alla Liebig 79; — ligure 46; — marinara 47; — maionese: monovina 48; — maionese comune 49; — maionese riparata 50; — maionese rossa 51; — maionese verde 52; — maître d'hôtel 53-54; — maltese 55; — menta 56; — messinese per pesce 57; — mista 8; — normanna 58; — olandese 59; — parigina 61; — pepata fredda 62; — pepata calda 63; — per pesce ai ferri 64; — piccante o saporita 65; — ravigote 66; — romana 67; — semplice 68; — semplicissima 60; — soubise 70-71; — spagnuola 72; — tartara 73-74; — tartara composta 75; — tonnata con acciughe 76; — vellutina 81; — verde 77; — verde fiorentina 78; — viennese 80.

Sarago: — con le uova 472.

Sandra: pag. 232. Si prepara come il pesce persico.

Sardelle, sardine, sardoni: — a beccafico alla siciliana 486; — a linguata alla siciliana 485; — all'agro 473; — all'agliotta 480; — alla marinara 479; — alla provenzale 482; — con i carciofi 478; — con la lattuga 483; — con le cipolle 484; — in salsa 474;-475; — in salsa di pomi-

doro 491; — ripiene 476-477; — ripiene alla salsa di pomidoro 481 ; — ripiene alla siciliana 487; — semplici 488; tortelli di — 490.

Scabeccio o **carpionatura** 186.

Scampo o **langustina:** — alla buongustaia 492; — alla veneziana 494; — in crema bianca 495; riso con — 88. Si preparano anche lessi e fritti pag. 235 e 236.

Scazzone: pag. 237.

Scaloppe: — di pesce 160; — di luccio alla lattuga 355.

Scorpena o **scrofano:** pag. 238.

Seppia: brodetto di — 499; — con carciofi 501-502; — in umido 496; — in umido con piselli 498; — in zimino 497; riso e — alla casalinga 96; — e seppie alla genovese 500; risotto con — e piselli 503; risotto nero alla fiorentina 95; sugo di — (spaghetti con —) 105; — ripiene 504-505.

Sformato di riso: 156.

Seppioline: buridda di — 506. Per le altre preparazioni leggi le ricette dei polipetti e dei calamaretti.

Sgombero o sgombro: — ai porri 512; — à la bretonne 516; — à la maître d'hôtel 507; — alla giudea 513; — all'italiana 508; — al finocchietto 515; — all'uva spira 514; — con burro nero 509; filetti di — alla tedesca 510; — maritato 511.

Smeriglio: — in costolette 517. Si prepara anche come il **tonno,** il **pesce spada,** il **palombo.**

Sogliola: — al forno 519; — alla Colbert 535; — all'Amburgo 523; — alla normanna 545; — alla Verlinden 528; — allo champagne 533; — al vino bianco 522; — bollita 520; — fritta 543; — gratinata 535; — in gratella 532; — in umido alla casalinga 542; — in water souchet 539; — brodo di — 111; — Manfredi 546; pasticcini di — 538; purea di — 527; — ripiena 530; filetti di — alla Orly 537; barchette di filetti di — 526; filetti accoppiati di — 540; filetti di — alla francese 544; filetti di — all'arancio 526; filetti di — alla Mont-Bry 529; filetti di — alla polacca 521; filetti di — fritti 518; filetti di — fritta rinvenuta 531; filetti di — in carpione pag. 257; filetti di — in umido ai funghi 536; filetti di — Palace 524; filetti di — Preziosa 547; — filetti di — ripieni alla gelatina 541.

Soufflè di pesce 156.

Spaghetti (V. maccheroni).

Spigola: — alla cinese 549; — a vapore 548. Si prepara come il **naselio,** l'**ambrina,** l'**orata.**

Stacciato di pesce (V. passato).

Storione: — ai frutti di mare o Regina 557; — all'agro 551; — alla russa 556; costolettine di — 552; — fritto 553; — in fricandeaux 555; — in umido 550; — lesso 554.

Tartaruga: — con i piselli alla maremmana 558.

Telline: riso e — ai frutti di mare 93; — salsa di — 35; zuppa di — 153. Vedi le ricette **alla** voce **cozze.**

Temolo: pag. **261.** Si prepara come la trota.

Tinca: — alla comasca 571; — alla crosta 567; — alla genovese 539; — alla graticola 569; — alla milanese 564; — alla Monastero 565; — alla poulette 565; — alla Puccini 570; — alla S. Carlo 573; — carpionata 562; — con i piselli 572; — fritta 563; — in umido 560; — in zimino 566; — marinata 568.

Tonno: — agro-dolce 596; — ai ferri 580; — al forno 574; — al gratin 592-593; — all'irlandese 582; — al pomodoro 581; — al ragù alla siciliana 595; — con la cipollata alla siciliana 591; — con piselli 577; — con verdura 576; costolettine di — fresco 578; — fresco in istufato 579; — in gelatina 589; — in salsa verde 590; — in umido 575; pane di — con maionese 586; polpettine di — 588; polpettone di — 594; — sott'olio in salsa 584; — sott'olio con i piselli 585; stufatino di — 587; zucchine ripiene di — 583.

Tonno alalonga: — all'olandese 598; robella di — alla messinese 597. Si prepara come il **tonno.**

Totano (V. calamari).

Tracuro: pag. 274. Si prepara fritto e lesso. Per la preparazione **in vino bianco** Vedi ric. 522.

Triglia: — alla Bordeaux 611; — alla crosta 602; — alla genovese 600; — alla livornese 603; — alla Montecarlo 605; — alla nicoise 615; — al piatto 607; — alla spagnuola 612-613; — con la cipollata alla siciliana 609; — in padella 604; — in umido 608; — maître d'hôtel 601; — nella papillote 614; — prelibate 610; — ripiena 599; — semplice 606.

Trota di montagna: — al forno 616; — alla Chambord 620; — alla Duchessa 629; — all'alpigiana 617; — alla Saint-Florentin 619; — fritta in salsa 623; — lessa 626.

Trotelle: — ai sapori 618; — alla bavarese 631; — alla casalinga 621; — alla ghiottona 632; — alla spagnuola 630; — alla Torrigiani 622; — alla veneziana 628; — al forno 624; — alle acciughe 625; — regina 627.

Vol-au-vent: pasta per — pag. 94-95; — ripieno di anguille 222; — ripieno di pesce 158.

Volpino: — ardente 634; — in graticola 635. Si prepara come il **cefalo,** il **merlano,** il **nasello,** l'**orata,** il **dentice.**

Vongole: riso (o spaghetti) con le — 92; salsa di — 36; — trifolate 635. Molte delle ricette delle **cozze** (peoci) possono adottarsi per le vongole.

Zuppa di pesce: — alla giardiniera 126; — alla fiamminga 127; — alla spiccia 120; — congelata 117; — crema di pesce 128; — crema di vongole 130; — del convento 122; — di anguille 211; — di aragoste 118; — di carpione 119; — zuppa di peoci (cozze) 131; — di scampi

alla triestina 122 bis; — di scampi interi 123; — di code di scampi 124; — ebraica 125; — senza lische 132. Leggi anche sotto.

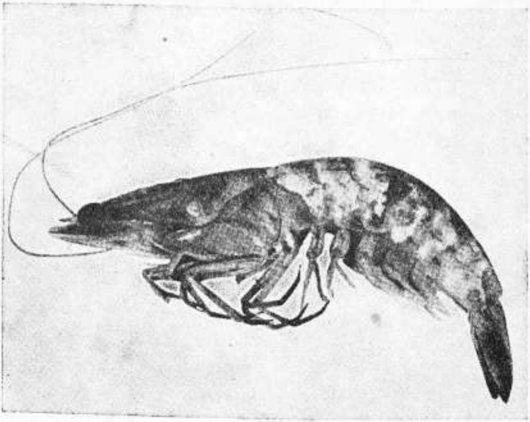
Zuppa mediterranea di pesce: Agliata alla siracusana 142; — zuppa di pesce all'agrigentina 134; — — alla borgognona (Meurette) 135; — — alla catanese 136; — — alla genovese 137; — — alla livornese 138; — — mista « Miramar » 121; — — marsigliese 140; — — napoletana 141; — — siciliana 139; buridda genovese 143 e 144; — bouillabaisse alla provenzale 145; — cacciucco 146; — — alla spezina 147; cuscusu trapanese 148.

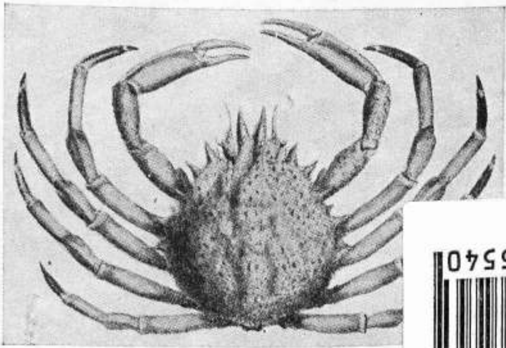
INDICE DELLE FIGURE

N.		Tavola	Figura
1	**Agone** (alosa finta var. lacustis)	I	1
2	**Aguglia** (belonis vulgaris)	X	39
3	**Aragosta** (palinurus vulgaris)	XVI	59
4	**Astaco** (homarus vulgaris)	XV	56
5	**Barbo** (barbus plebeius)	I	2
6	**Boga o Boba** (boox boops)	IX	36
7	**Bottatrice** (lota vulgaris)	III	7
8	**Calamaro** (loligo vulgaris)	XVI	61
9	**Cannocchia** (squilla mantis)	copertina	
10	**Capone** (var. trigla lyra)	II	4
11	**Cernia** (polyprion cernium)	V	19
12	**Cerniola o Cernia di scoglio** (epinephelus gigas)	V	18
13	**Cicala**	XVI	60
14	**Corbello** (umbrina cinhosa)	IV	14
15	**Coregone**	I	3
16	**Corvo di Mare** (corvina nigra)	V	16
17	**Dentice** (dentex vulgaris)	VI	22
18	**Fragolino** (pagellus erithrynus)	X	38
19	**Gambero imperiale** (penoeus caramota)	copertina	
20	**Granceola** (maia squinado)	copertina	
21	**Granchio Paguro** (cancer pagurus)	XV	57
22	**Lampreda** (petromyzon marinus)	XII	46
23	**Luccio Sauro** (scombresox saurus)	VII	28
24	**Merluzzo** (merluccius merluccius)	VI	23
25	**Muggine o Cefalo** (mugilis cephalus)	VIII	32
26	**Murena** (muraena helena)	V	18
27	**Occhiata** (oblata melanura)	VIII	31
28	**Ombrina Stella**	IV	15
29	**Orata** (crysophris Cuvier)	VIII	29
30	**Pagaro** (pagrus pagrus)	IX	35
31	**Pagello** (pagellus centrodontus)	X	37
32	**Palamida Sarda** (pelamys sarda)	VII	26

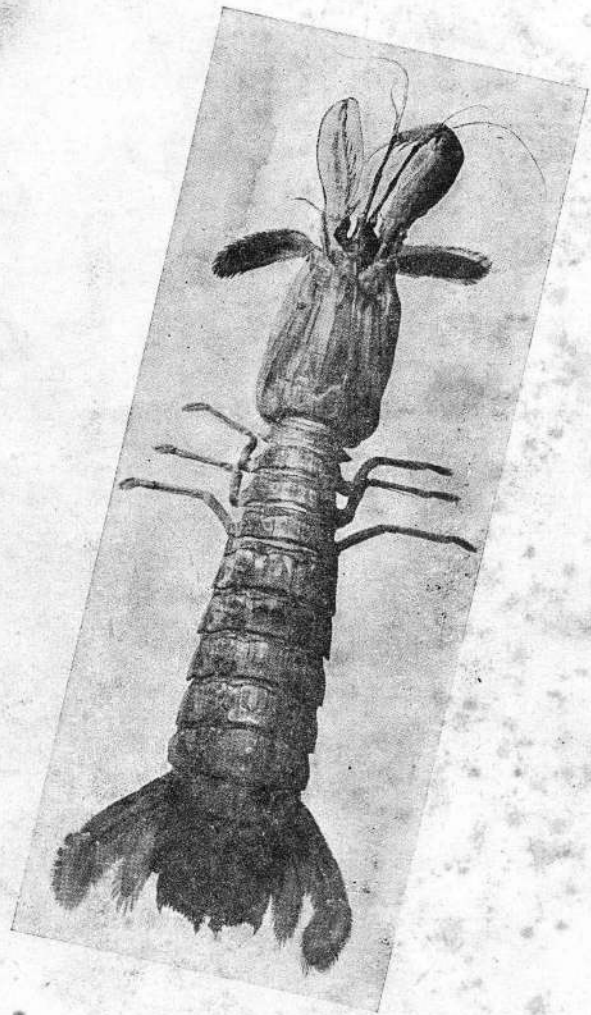
N.		Tavola	Figura
35	**Pastinaca** (trygon pastinaca)	XIV	51
34	**Passera** (pleuronectes flesus)	XI	42
35	**Partinaca** (trygon partinaca)	III	9
36	**Persico - Sole** (pomatis aureus)	II	5
37	**Pescatrice** (lophius piscatorius)	VI	21
38	**Pesce Luna o Castagnola** (brama rayi)	VIII	30
39	**Pesce Martello** (zigoena malleus)	copertina	
40	**Pesce Porco** (centina vulpecula)	XI	43
41	**Pesce Sanpietro** (zeus faber)	copertina	
42	**Pesce Volpe o Volpe di Mare**	XIV	52
43	**Pesce Spada** (xiphias gladius)	XIV	53
44	**Polipetto o Moscardino** (eledone Aldovrandi)	XIII	46
45	**Polipo** (octopus vulgaris)	XIII	47
46	**Razza Monaca** (raia oxyrtrincus)	IV	13
47	**Razza Var. Quattrocchi** (raia miraletus)	III	11
48	**Riccio** (strongylocentrotus lividus)	XV	58
49	**Rombo** (rhombus laevis)	XI	41
50	**Salmerino** (salmo salvelinus)	II	6
51	**Salmotrota o Trota di Mare**	III	8
52	**Sarago** (sargus sargus)	IX	33
53	**Sarago Bastardo** (cantarus lineatus)	IX	34
54	**Scampo** (nephrops norvegicus)	XV	55
55	**Scòrpena o Scròfano** (scorpaena porcus)	VI	20
56	**Seppia** (sepia oficinalis)	XIII	48
57	**Seppiola** (sepolia rondeleti)	X	40
58	**Sgombero** (scomber scomber)	VII	27
59	**Smerigllo** (lamna cornubica)	XIV	50
60	**Sogliola** (solea solea)	XII	46
61	**Spigola** (labrax lupus)	VII	25
62	**Squalo Verdesca** (carcarias glaucus)	XIV	54
63	**Storione** (acipenser sturio)	copertina	
64	**Tenca di Mare o Labbro Merlo** (labrus Merula)	V	17
65	**Totano** (todarodes sagittatus)	XVI	62
66	**Tremolo** (torpedo marmorata)	IV	12
67	**Triglia** (Mullus barbatus)	VII	24
68	**Turbot o Rombo Gigante** (Rhombus maximus)	XII	44

INV. 4402





80025 75540



Prezzo L. 6.- Fuori Milano L. 7.-